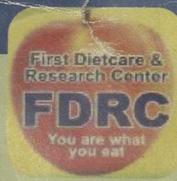


Monthly

FIRST DIETCARE

2007-2009



First Dietcare & Research Center, Lahore



Dr. Sultan Mahmood
Chief Editor

Monthly News Bulletin since 1997

Lahore

Dietcare

Sr. #	ESSAY	Sr. #	ESSAY
January 2007		33	Editorial: Food Politics
1	Editorial: Buy the snake oil	34	Children under- nutrition
2	Metabolic syndrome and Diet	35	When good foods aren't so good
3	Human development report (Water and sanitation)	36	Sugary drinks linked to Alzheimer
4	Dark Chocolate	37	Fried food compounds may harm heart
5	Why fish should you eat?	June 2008	
February 2007		38	Editorial: An attitude of gratitude
6	Editorial: We are what we eat	39	Maintaining healthy blood pressure naturally
7	10 TIPS	40	Healthy eating tips
8	Functions of water in the body	August 2008	
9	Look better, feel better	41	Editorial: Food crisis
10	Function of water nutrients in our body	42	High- fiber foods
April 2007		43	Different nutritional guidelines
11	Editorial: All that glitters.....	September 2008	
12	Fasting as cleansing therapy	44	Editorial: Fruit of patience of fruit of waiting
11	Physical activities for everyone	45	Raw foods
12	Adding & burning of extra calories	46	Body mass index
13	What you need to know about nutrition?	October 2008	
August 2007		47	Editorial: Our Right to health
14	Editorial: Use-it-or-lose-it	48	Cancer nutrition
15	The health benefits of green tea	49	Environmental changes
16	Water purity for your security	November 2008	
17	Are you getting enough calcium?	50	Editorial: Sugar shock
18	Children pay the price for lack of safe water	51	Caffeine free red tea
September 2007		52	Way to hearts through stomach
19	Editorial: Nutrition is the medicine of future	December 2008	
20	Food that helps reduce asthma symptoms	53	Editorial: Water right
21	Prostate health with diet	54	Soup is good for your body and soul
22	Men and soybean	55	Diabetes awareness
December 2007		January 2009	
23	Editorial: Paradox of food choice	56	Editorial: Personal promotion is guise of research
24	Women's study finds vitamin E, asprin not so helpful	57	Winter and immune system
25	Caffeine and our heart	58	Can vitamins and minerals prevent hearing loss?
26	Gout diet: A Quiz	March 2009	
27	Your bone health- FAQ	59	Editorial: Farm to fork
February 2008		60	Healing power of our food
28	Editorial: Delicious cooking oils	61	Health in the Millennium Development Goal
29	Sex stimulant foods	April 2009	
30	Avoid farting	62	Editorial: Is the cure worse than the disease?
31	Genetically modified food	63	Milky hormone & abortion in women
32	Butter, margarine, and cooking oils	64	Corporate capture and coca-cola.

Foreword

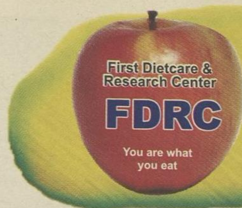
WE ARE WHAT WE EAT.....

Twenty first century has seen us with enormously changed life style where we have become couch potatoes with least exercise, undergone immense food varieties and patterns as well as environmental pollution has loaded us with a large number of deleterious chemicals, electro-magnetic rays and polluted food, air and water. Comparatively easy and comfortable life has pushed us towards a lack in physical movement and we are paying a heavy toll in terms of deep crackdown in our body structure and metabolism. Obesity, hyperglycemia, hypertension, hypercholesterolemia, uremia, gout/ arthritis, piles, fatigue, sciatica pain, nervous breakdown, muscular dystrophy, still birth, caesarian, irregular periods, early menopause, short stature, indigestion, acidity and similar types of disorders are all related to our long hour sitting habits and are heavy toll of our wishful convenience. When we are facing such self-created menaces, another bomb shell has been exploded in terms of Fast/Junk Food attack marketing system of the industrialized countries. The nexus of fat, sugar and salt in the manufacturing of fast food aggravated all above mentioned disorders and vividly added a few additional health rivals like cancers, hepatitis, AIDS and broke our immune system due to lack of certain anti-oxidants, vitamins and trace elements. The situation further exacerbated when food adulteration, low quality food ingredients and unhygienic food processing deteriorated immune system.

Ever since, we are eating variety of food, no doubt, plenty of food. We are growing wiser than our ancestors and more immune to epidemics, which deceased our ancestors in earlier ages.

Major factors behind an increase in average life are research lifesaving drugs as well as more knowledge about good nutrition. Keeping in view the mission of the "Dietcare" team started endeavors in 1997 publishing magazine in the discipline of food and health by reproducing lot of latest research conducted in industrialized countries of the world, which are well advanced in such disciplines. Being first of its kind monthly "Dietcare" is carrying authentic food and health information and until now, it is the only magazine which is serving Pakistani community in letter and spirit. This magazine was transformed into various shapes and the editors decided to bind all its 19 issues in a bilingual book form which were published between January 2007 to April 2009.

Editor:
Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, PhD
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD



Monthly News Bulletin since 1997

Lahore

Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/01

January 2007

Metabolic Syndrome and Diet

Ruchi Mathur, M.D.
(www.medicinenet.com)

Any three of the following traits in the same individual meet the criteria for the metabolic syndrome:

- Abdominal obesity: a waist circumference over 102 cm (40 in) in men and over 88 cm (35 inches) in women.
- Serum triglycerides 150 mg/dl or above.
- HDL cholesterol 40mg/dl or lower in men and 50mg/dl or lower in women.
- Blood pressure 30/85 or more.
- Fasting blood glucose 110 mg/dl or above. (in Pakistan 100mg/dl)

Risk Factors

The following factors increase chances of having metabolic syndrome:

Age. Its prevalence increases with age, affecting less than 10 percent of people in their 20s and 40 percent of people in their 60s.

Race. Hispanics and Asians are at greater risk than other races.

Obesity. A body mass index (BMI - a measure of percentage of body fat based on height and weight) greater than 25 increases risk. So does abdominal obesity having an apple shape rather than a pear shape.

History of diabetes. A patient is more likely to have metabolic syndrome if he has a family history of type-2 diabetes or she has a history of diabetes during pregnancy (gestational diabetes).

Other diseases. A diagnosis of high blood pressure, cardiovascular disease or poly-cystic ovary syndrome or a similar type of metabolic problem that affects a woman's Hormones and reproductive system also increases the risk of metabolic syndrome.

Others factors of concern include:

- Women who are post-menopausal
- Smoking
- Eating an excessively high carbohydrate diet,
- Lack of activity (even without weight change)

Metabolic syndrome is present in about 5% of people with normal body weight, 22% of those who are overweight and 60% of those considered obese. Adults who continue to gain 5 or more pounds per year raise their risk of developing metabolic syndrome by up to 45%.

Dietary management of metabolic syndrome

Lifestyle modification is the preferred treatment of metabolic syndrome. Weight reduction usually requires diet control and exercise. Sometimes medications may be useful.

When people follow a diet high in whole grains, fruits, vegetables, legumes, walnuts, and olive oil, they might lower their chances of getting metabolic syndrome, heart disease and type-2 diabetes. If they already have metabolic syndrome, following a Mediterranean-style diet might help them treat themselves.

Mediterranean type diet

Main features of this type of diet are to follow schedule given below:-

Daily: Three servings of bread/pasta/rice, one serving other grains, 3 servings vegetables, 2 servings fruits, l serving beans/legumes/nuts, 2 servings olive oil, 3 servings milk/cheese/yogurt.

Weekly: 700g Fish, half kg poultry, 2 eggs and small amount of sweets.

Editorial

Buy the Snake Oil



Information Technology is a good tool of media war (including us) If MBA toting selling expert can sell 'snake oil' then why not the food supplements. Because they know what button to press to attract both consumers who have awareness and those who are unaware. Thanks to market research. When claims of multinational companies are proved scientifically invalid, they switch over from literate to illiterate societies, same happened with food supplements.

The excitement of industrialized nations was palpable during 1980s and 1990s when their studies suggested that vitamins or other dietary supplements might lower the risk of heart disease, cancer, cataract, osteoporosis, arthritis, hot flashes and other health problems. Researchers in USA were specially optimistic about anti-oxidants like vit E, C and beta carotene. Between 1996 and 2004 supplement sales in USA only doubled to some $20 billion per year.

While tested carefully controlled trails results were extremely disappointing. Vit E not only failed to cut the risk of heart disease, it rather increased the risk of heart failure. Beta carotene failed to prevent cancer. Rather in two trials supplements increased the risk of lung cancer in smokers. Some more food supplements were stopped e.g DHEA as sexual tonic, ginseng as energy tonic, ginko biloba as memory guru, echmacea as cold fighter and chitosa could not help people to lose weight.

But make sure you dont throw out the baby. Some supplements proved beneficial. For instance calcium and vit D reduce the risk of osteoprosis, folic acid prevents neural tube birth defects as well as it can reduce heart disease and stroke risk, glucosamine and chondriotin can help curbing arthritis, mixture of vit E, C, beta carotene and zinc can slow down macular degeneration and saw plametto relives enlarged prostate. The bottom line: it is your decision to be caught by marketers either to buy snake oil or olive oil.

Dr. Sultan Mahmood

Monthly: Half to 1 kg red meat (beef /mutton), 1 serving of junk foods (burger, pizza, shawarma), 1 serving of fizzy drinks, 2 servings of ice cream/halva

Yearly: One serving each of Nehari, siri paey, samosa, pakora, halva poori, hareesa, etc.

Never: Alcohol, over eating.

***(Note:** Number of servings and yearly diets are proposed by FDRC. Please refer to 'Essentials of Human Nutrition' to know the concept of serving size).*

It is highly recommended to have regular physical exercise and drink 6 glasses of clean water a day.

Purple grape juice may offer the same heart health benefits of red wine without the concerns of alcohol.

Other oils rich in monounsaturated fats, such as canola or peanut oil, can be substituted with olive oil.

People who are watching their weight should limit their oil consumption.

Take-home messages

- Find a walk buddy.
- Take a walk during your work break, even if it is just around the building.
- Visit to a health food stores instead of junk food stores.
- Look at what you feed your kids.

References:

- Esposito K, Marfella R, Ciotola M, et al. *JAMA* 292:1440-1446, 2004.
- *www.mayoclinic.com*
- www. mediterraneandiet.com
- FDRC(www.feedwell.org)

***

Human Development Report 2006 (Water & Sanitation)

Kanaga Raja, Geneva, twnet@po.jaring.my

UNDP report 'Human Development 2006: Beyond scarcity - Power, poverty and the global water crisis' states that lack of clean water and sanitation is an immeasurably greater threat to human security than violent conflict. The report also says that national poverty reduction agendas reflect the pervasive benign neglect of water and sanitation. It causes:

- Two million child deaths every year
- 1.8 million children die from diarrhea each year
- 443 million school days are lost to water-related illnesses
- Almost 50% of all people in developing countries are suffering from water borne health problems.
- 20 liters clean water a day for every citizen - and at no cost for those too poor to pay. While a person in the UK or US spends 50 liters down the drain each day by simply flushing their toilet. Many poor people survive on less than five liters of contaminated water per day.
- Accelerating progress in water and sanitation needs one percent of the GDP of every country while military spending in Ethiopia, for example, is 10 times the water and sanitation budget, while in Pakistan, it is 47 times.

In addition to creating a Global Action Plan, the UNDP report recommends that the following three foundations are crucial for success:

(1) Make water a human right.

(2) Draw up national strategies for water and sanitation.

(3) Increased international aid.

★★★★

Nutrition in Medical Care

Proper nutrition plays a very important role in health and is an essential component of any form of treatment, particularly for debilitating illness. The specific concepts regarding proper nutrition support the importance of enzymes, for example, in the diet, particularly if fresh and unprocessed foods are consumed whenever possible. Fresh, natural and unprocessed foods will supply us with necessary enzymatic products and will provide the essential enzyme helpers known as co-enzymes (vitamin, trace elements and minerals) required by our bodies to function properly.

Call for Abstracts

The global forum for Health Research invites You to submit an abstract for Forum 11 in any area of health research relevant to the over arching themes of Equitable Access: Research Challenges for health in developing countries.

Contact: *www.globalforumhealth.org*

Food for Thought

- We are what we eat
- Always start the day with nutritious breakfast.
- Most of the fast foods are junk. They make out body junk.
- Never eat while walking.
- It is more stressful to continue being fat then to stop over eating.

Letter to Editor

Q. Can We take fruit juice after a brish walk
(Mrs. Sadaf Arif Faisalabad)

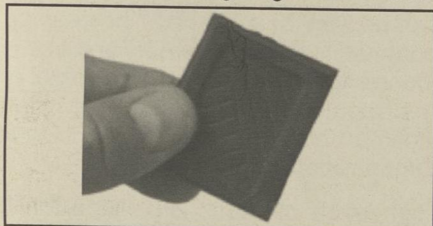
A. If a man trying to lose weight takes a brisk half hour walk, he will expend about 100 kcal more than if he sits to watch TV. If at the end of his walk, however, he is thirsty and drinks 500 ml milk or juice etc, he will take in substantially more energy than he used up. If this happens frequently he should not be surprised if his weight increases.

Dark Chocolates

Michael Quon, M.D., Ph.D.,

National Institute of Health, Bethesda, Maryland, USA

National Institute of Health (NIH) USA has begun a study on whether dark chocolate improves insulin resistance. In a person who has insulin resistance, his body has a harder time than other people's bodies in using glucose, a simple sugar made from carbohydrates during digestion. Insulin



resistance usually has no symptoms, but may lead to diabetes. People with obesity, high blood pressure, heart disease, and/or other conditions are the ones who most often have it; getting older, lack of exercise, and a family history of diabetes can raise the risk.

Effect of dark chocolate on insulin resistance

Right now there is very little evidence. However, there are a number of published clinical studies showing that dark chocolate may improve blood pressure and blood vessel function in people with hypertension (high blood pressure). This may be due to a substance in cocoa called epicatechin. Studies suggest that insulin resistance may explain the link between hypertension and diabetes. It's interesting that some conventional drugs for treating hypertension also improve insulin resistance, and vice versa. Epicatechin in dark chocolate may lower blood pressure and improve insulin resistance at the same time and in similar ways.

Why dark chocolate used rather than milk chocolate

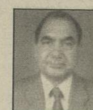
Other forms of chocolate such as milk chocolate do not contain as much epicatechin as dark chocolate.

It means chocolates are good to health? There is growing evidence that dark chocolate may have important health benefits. However, we need to find out more. It is too early to recommend that people consume more chocolate for health purposes. Also, the chocolate that is commercially available does not have consistent amounts of epicatechin, and thus consumers have no way of knowing which commercial chocolate, if any, may be beneficial.

Any food that has beneficial health effects may also cause weight gain if you eat too much of it. Another potential concern with chocolate is that the cocoa butter contains fats that may raise cholesterol levels. However, the major type of fat in chocolate i.e stearic acid does not affect cholesterol levels, so this may be less of a concern.









FDRC conveys its heartiest congratulations to Pakistan Academy of Family Physicians (PAFP) to successfully conducting the 17th Familycon at Lahore. PAFP proved its metal to be the sole, largest, effective and efficient forum of familycon which physicians across the country. Main features of Familycon attracted the public concern were:-

* Supply of latest and practical knowledge to family physicians which will in turn boost their quality of family practice.
* Attracted government machinery to revise their health policies.

.Good show PAFP! Keep it up!!

Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFST.

ANNOUNCEMENT

Pakistan Country Circle of Peoples Health Movement (PHM)

First Dietcare and Research Center (FDRC) intends to launch first Country Circle of PHM in Pakistan in solidarity with all those who suffer injustice in health. It is in response to a call from PHM to FDRC to set up national PHM Circle (chapter). PHM is a global movement and a network of individual organizations active in 65 countries with 2200 strong members. Its mission is health for all without boundaries without discrimination and health is human right. .All health professionals are cordially invited to attend inaugural meeting being organized by DRRC. Date and venue will be communicated in next issue of Dietcare. By the time, contact us at: sultan @ feedwell.org or dietcare @gmail.com.

Letter to Editor

Q. What are common micro-nutrients and the clinical manifestations of their respective which shows deficiency states.
(Mrs. Farah Azhar Gujrat)

A: They are mainly following six micro nutrients deficiency syndromes
* Thiamine(VitB1) = Beriberi, muscular dystrophy, tachy-cardia, heart failure
* Niacin: Pellagra, glossitis
* Vitamin A: Xerophthalmia, hyperkeratrs of skin.
* Vitamin E: Cerebellar ataxia, areflaxia.

Zinc: Hypogeusia airodermatitis.

Q. Which are the most common nutritional deficiencies seen in patients with intestinal disease (Adeel Mahmood Lahore)

A. Deficiencies of calcium and folate. When the small bowel is diseased intestinal loss of calcium is excessive and the rate of bone reasportion is insufficient to maintain calcium. Food rich in calcium are dairy products, soyabean, guava and eggs Floate rich foods are green leafy veges, pomegranate, fig, ground and dry fruits.i

Q. I can only handle one diet change right now what should I do?(Prof.Masood Lhr.)

A.
- Use fruit and veggie as more as you can
- Eat at least two servings of a fruit or veggie at every meal.
- Resolve never to super size your food portions-unless you want to super size your clothes.
- Make eating purposeful, not mindless.
- Start eating a big breakfast, it helps you eat fewer total calories throughout the day.
- Make sure your plate is half veggie.

Why fish should you eat?

Harvard Men's Health Watch Vol 9 No. 9 - April 2005

It's a rare area of agreement among physicians and nutritionists: Nearly all say that eating fish is good for your health. The major benefit is protection against *ventricular arrhythmias*, disturbances in the heart's pumping rhythm that can cause sudden death. People at the highest risk - particularly men with coronary artery disease - get the greatest benefit. Although the evidence is less compelling, eating fish also appears to reduce the risk of nonfatal heart attacks, strokes, atrial fibrillation, and mental decline in old age. According to a 2004 mega analysis of 11 studies that tracked a total of 222,364 people for an average of 11.8 years, the benefit is substantial, and it increases with increased fish consumption (see Table). In all, each 20 grams of fish daily is associated with a 7% decline in the risk of dying from coronary artery disease. Protection against stroke shows a similar trend. And men may get extra protection, since a diet that includes regular portions of fish appears to reduce the risk of prostate cancer.

What's so good about fish? The most important ingredients are *eicosa-pentaenoic acid* (EPA) and *docosah-exaenoic acid* (DHA), the omega-3 fatty acids found only in fish. Indeed, the GISSI study of 11,324 Europeans with coronary artery disease found that a daily fish oil capsule providing 850 mg of EPA and DHA reduces the risk of cardiac death by 20%. And eating fish is even better than taking fish oil. For one thing, fish contains potentially protective nutrients that are not present in fish oil; the list includes selenium, various antioxidants, and protein. In addition, people who eat fish tend to consume less meat and cheese, and they may complement their fish with other healthful foods like vegetables and brown rice.

Table: Fish Facts and Health

Frequency of eating Fish	Reduction in death in CAD*	Reduction in risk of stroke
Less than once a month	-	-
1-3 times a month	11%	9%
Once a week	15%	13%
2-4 times a week	23%	18%
5 or more times a week	38%	31%

Sources: He, et al. 'Circulation, June 8, 2004; and 'Stroke, July 2004'.

* Coronary artery disease.

✱✱✱✱

Fish Good for the Brain also

www.health4youonline.com

Scientists think they have evidence that fish oil could cure mental disorders such as depression, Alzheimers, schizophrenia and dyslexia and ADHD.

If the brain does not have the right fats, it will not be working right. The right fats to beat the blues are large amounts of Omega-3 fatty acids, found in oily fish such as salmon and mackerel.

Depression has become increasingly common in the 20th century and one in four people will suffer from a mental or neurological disorder during their lifetime, according to World Health Organization data.

High levels of stress, alcohol, nicotine and caffeine consumption can further decrease the levels of fatty acids, aggravating or even creating mental disorders. There is a link between the dramatic increase of depression and changing eating patterns. In countries where people eat less fish the increase in the incidence of depression is higher like Pakistan than in Japan where fish consumption remains high.

There are hardly any negative side-effects, only nice cosmetic ones such as nice shiny hair, strong nails and healthy looking skin. ✱✱✱✱

Easy Tricks to Cut Calories.
Rodale, ADA, USA

Following steps may be taken to reduce calory content of your meal:
- Use salad plate instead of a dinner plate.
- Instead of whole milk, switch to 1 percent fat if you drink one 8-oz glass a day, you ll lose 5 lb in a year.
- Juice has as many calories, ounce for ounce, as soda, set a limit of one 8oz glass of fruit juice a day.
- Get calories from foods you chew, not beverages. Have fresh fruit instead of fruit juice.
- Use mustard instead of mayonnaise
- Eat more soup without cream.
- Take your lunch to work
- Sit when you eat.
- Dilute juice with water
- Have mostly veggies for lunch
- Eat at home
- Have tomato juice instead of a Diet Coke in afternoon.
- Don't forget that veggie soup counts as a vegetable.

کیا آپ درست غذا کھا رہے ہیں؟

گذشتہ سے پیوستہ

یہ بالعموم سبزیوں، پھلوں، انڈے وغیرہ سے کافی مقدار میں مل جاتا ہے۔ معالج کی تجویز کے بغیر اس کی اضافی مقدار نہیں کھانی چاہیے۔

میگنیزئیم

اس کی روزانہ درکار مقدار ۱۰۰ ملی گرام مقرر کی گئی ہے۔ اس کے درست مقدار میں ملتے رہنے سے بلڈ پریشر کی شکایت دور رہتی ہے۔ غذا سے یہ مقدار نہ ملنے کی صورت میں اس کی اضافی مقداریں ضروری ہوجاتی ہیں۔ اس سے ذیابیطس کے مریضوں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کی وجہ سے جسم میں انسولین کا توازن درست رہتا ہے۔ ۴۰۰ ملی گرام سے زیادہ میگنیزئیم کی وجہ سے اسہال کی شکایت ہوسکتی ہے۔

کرومیم

طبی مطالعوں سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس کا استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ جسم کے خلیات بہتر طور پر شکر جذب کرکے اسے توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔ اس سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم رہتی ہے۔ غذا سے روزانہ کم از کم ۵۰ مائکروگرام کرومیم ملنی چاہیے۔

سلینئیم

ماہرین نے اس کی محفوظ روزانہ مقدار ۷۰ سے ۱۰۰ مائکروگرام مقرر کی ہے۔ ان کے مطابق سلینئیم موثر مانع تکسید انزائم "گلوٹاتھیون پرواکسی ڈیز کو موثر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چین میں حیاتین ھ (وٹامن ای) اور بیٹا کیروٹین کے ساتھ اس کے استعمال سے بہت بڑی آبادی سرطان کی ہلاکت سے محفوظ رہی۔ اسی طرح اٹلی میں یہ بھی دیکھا گیا کہ زیادہ سلینئیم والے کنویں کا پانی پینے والوں کی خراب صحت کم مقدار سلینئیم کا پانی پینے سے بہتر ہوگئی۔ گویا اس کی زیادہ مقدار مضر بھی ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ مقدار ایک ملی گرام سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

تین مفید لازمی اجزاء

ان سے مراد کیلشیم، حیاتین ج (وٹامن سی) اور حیاتین ھ (وٹامن ای) ہیں۔

کیلشیم

یہ خاص طور پر خواتین کے لیے بہت ضروری ہے۔ ۴۵ سال کے بعد سن یاس کی آمد آمد رہتی ہے جس کے ساتھ ہڈیاں گھلنے لگتی ہیں، اس لیے انہیں روزانہ ۱۰۰۰ ملی گرام کیلشیم حاصل کرنی چاہیے۔ اس سے ہڈیاں ہی مضبوط نہیں رہیں گی بلکہ وہ ہائی بلڈ پریشر سے بھی محفوظ رہیں گی۔ کیلشیم مردوں کے لیے بھی ضروری ہے۔ ۵۰ سال سے زیادہ عمر کی خواتین اور ۶۵ سال سے زیادہ عمر کے مردوں کو روزانہ ۱۵۰۰ ملی گرام کیلشیم کھانا چاہیے (سوائے اس کے کہ معالج منع کرے)۔ اگر آپ ایک گلاس دودھ یا دہی استعمال کر رہے ہوں تو ۳۰۰ ملی گرام کیلشیم کم کردیں۔ ۶۰ سال کے بعد کیلشیم کاربونیٹ کا استعمال بہتر رہتا ہے۔

سوتے وقت ۵۰۰ ملی گرام کیلشیم استعمال کرنے سے نیند کے دوران پیرا تھائرائڈ ہارمون کی مقدار میں اضافہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح غذا میں بھوسی یا ریشے کی مقدار ۱۰ اگرام سے زیادہ ہونے کی صورت میں کیلشیم کے جذب ہونے کی شرح گھٹ سکتی ہے۔ جن لوگوں کو کیلشیم کاربونیٹ کے استعمال سے قبض کی شکایت ہوجاتی ہو انہیں کیلشیم سٹریٹ استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے قبض نہیں ہوتا۔ دن میں ۲۰۰۰ ملی گرام سے زیادہ کیلشیم استعمال کرنا مناسب نہیں ہوتا، سوائے اس کے کہ معالج تجویز کرے۔ اگر گردے میں پتھری ہوتو معالج سے مشورہ کرنا مناسب ہے۔

حیاتین ج (Vit D)

دیکھا یہ گیا ہے کہ روزانہ کم از کم ۶۵ ملی گرام یہ حیاتین کھانا ضروری ہوتا ہے۔ تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ ۳۰۰ ملی گرام یا اس سے زیادہ مقدار میں اس کے استعمال سے مضر قلب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح کم اور مفید قلب کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سطح بڑھ جاتی ہی۔ اس کی اضافی مقدار مرض قلب کے علاوہ نظام ہضم، فم رحم، مقعد، چھاتی اور پھیپھڑے کی سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ تمباکو اس حیاتین کی دشمن ہے بلکہ تمباکو کا چھوڑا ہو دھواں سونگھنے سے بھی خون میں اس کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ یہ خیال بھی رہے کہ اس کی ۱۰۰۰ ملی گرام سے زیادہ مقدار بعض اوقات اسہال کا سبب بن سکتی ہے۔ اسی طرح اسے منہ میں دیر تک گھولتے رہنے سے دانتوں کے اینمل کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ اسے نگل لیا جائے۔ ماہرین کی متفقہ رائے کے مطابق اس کی روزانہ مقدار ۱۰۰ سے ۵۰۰ ملی گرام مناسب و مفید رہتی ہے۔

حیاتین ہ (Vit E)

اسے اب حیات بخش حیاتین قرار دیا جارہا ہے، کیونکہ یہ بھی ایک بڑا موثر مانع تکسید ہے۔ اس کی افادیت کے سلسلے میں جو بڑے وسیع اور اہم مطالعے ہوئے ہیں ان سے ثابت ہوا ہے کہ کم از کم دو سال تک اس کی روزانہ ۱۰۰ بین الاقوامی یونٹ کھاتے رہنے سے مرض قلب کا خطرہ ۴۰ فیصد کم رہتا ہے جب کہ اس سے زیادہ مقدار کھانے سے بوڑھے افراد موتیا بند، بعض قسم کی سرطان اور ذیابیطس سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔ غذا سے اس کے ۱۰۰ یونٹ حاصل کرنے کے لیے آپ کو مونگ پھلی، مکھن کا ڈیڑھ کپ کھانا ہوگا، جب کہ آپ ۱۰۰ یونٹ مقدار کا اس کا ایک کیپسول آسانی سے کھا سکتے ہیں۔

ماہرین کی تجویز کے مطابق اسے روزانہ ۱۰۰ سے ۴۰۰ یونٹ کی مقدار میں کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ مناسب یہ ہے کہ تھوڑی مقدار میں کچھ چکنائی بھی غذا میں شامل رہے، کیونکہ تین سے ۵ گرام مکھن وغیرہ اس کے ساتھ کھانے سے یہ جسم میں اچھی طرح جذب ہوتا ہے اور اتنی مقدار میں چکنائی تو ہمارے کھانوں میں شامل ہی رہتی ہے، لیکن جو لوگ صرف ابلی یا سنکی ہوئی غذائیں کھاتے ہیں، انہیں چائے کا چمچہ بھر مکھن وغیرہ کھا لینا چاہیے۔ جو لوگ خون پتلا رکھنے کے لیے اسپرین یا دوسری دوائیں کھا رہے ہوں، حیاتین ھ کے استعمال سے پہلے اپنے معالج سے ضرور مشورہ کرلیں، کیونکہ یہ بھی خون کو پتلا کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆

اعزاز

ایڈیٹر ڈائٹ کیئر ڈاکٹر سلطان محمود کو غذائی شعبے میں خدمات کے اعتراف میں پاکستان نیوٹریشن سوسائٹی (PNS) کا سیکرٹری منتخب کرلیا گیا ہے۔ اس سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر محمود علی ملک ہیں۔ اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جو انٹرنیشنل یونین آف نیوٹریشن سائنسز (IUNS) میں دنیا کے 82 ممالک کے شانہ بشانہ کھڑی ہے۔ IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور پر سات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ منسلک ہے جن میں عالم ادارہ خوراک وزراعت اور عالمی ادارہ صحت وغیرہ شامل ہیں۔

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

غذائی تحقیق (Chem Abs 134)

حاصل مطالعہ:
ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

☆ انسانی جسم میں چربی کی کیمیائی تحلیل میں میگنیشیم کے مرکبات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ زیادہ ورزش کرنے سے خون کے پلازما میں فولاد کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

☆ فولک ایسڈ کی کمی ذہنی دباؤ کو بڑھاتی ہے۔

ہدیہ تشکر

ایف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور وممنون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس بلیٹن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یاراں میں محمد احمد سلیمی، مشرف علی زیدی اور پروفیسر سیف اللہ خالد کے علاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکریہ کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور ہفتہ میں پانچ دن روزانہ 30 منٹ ورزش کے ذریعہ موٹاپے سے نجات ممکن ہے۔

سماج ہیلتھ لائن اور لاثانی فارما کے زیر اہتمام موٹاپا اسباب اور تدارک کے موضوع پر سیمینار سے ماہرین کا خطاب



سماج ہیلتھ لائن اور لاثانی فارما کے زیر اہتمام 17 دسمبر 2006 کو الحمرا ہال نمبر 3 میں ایک روزہ سیمینار بعنوان "موٹاپا" اسباب اور تدارک" زیر صدارت حکیم میاں عبدالوحید چیف ایگزیکٹو لاثانی فارما منعقد ہوا۔ ڈاکٹر سلطان محمود ماہر غذا (چیف نیوٹریشنسٹ فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر لاہور) نے موٹاپا اور غذا کے موضوع پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ چکنائی و کاربوز پر مشتمل غذاؤں سے پرہیز، ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور ہفتہ میں پانچ دن روزانہ 30 منٹ ورزش کے ذریعہ موٹاپے سے نجات ممکن ہے۔ ڈاکٹر محمد احمد بھٹی ماہر ہڈی و جوڑ نے موٹاپا کے اسباب اور پیچیدگیوں کے موضوع پر گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ فاسٹ فوڈ کلچر اور تساہل پسندی موٹاپے کے پھیلاؤ میں بنیادی کردار ادا کر رہے ہیں اور اسی وجہ سے ذیابیطس، بلڈ پریشر اور جوڑوں کے امراض میں بھی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ حکیم جواد احمد گل کیمسٹ نے موٹاپا کے طبی علاج کے حوالہ سے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ قدرتی جڑی بوٹیوں اور ادویات کی مدد سے موٹاپے سے کسی نقصان کے بغیر نجات حاصل کی جاسکتی ہی مگر مناسب ورزش اور غذا میں پرہیز بنیادی اہمیت رکھتی ہیں۔ انہوں نے دیسی ادویات کے متعلق پائی جانے والی غلط فہمی کو واضح کرتے ہوئے کہا کہ ان ادویات میں کسی قسم کے کوئی سیٹرائیڈ استعمال نہیں کئے جاتے۔ ☆☆☆☆☆

چند غذاؤں کے ہر 100 گرام میں کیلوریز کی مقدار

آٹا گندم	341	ککڑی کھیرا	3
چاول	345	ٹماٹر	20
مکئی	342	ادرک	67
سویاں	352	پالک	26
ساگودانہ	352	سلاد	21
بھنے ہوئے چنے	369	سیب	59
چنے کی دال	372	خوبانی	53
ماش کی دال	347	خوبانی (خشک)	306
مسور کی دال	343	کیلا	116

گائے کا دودھ	67
بکری کا دودھ	72
بھیڑ کا دودھ	108
انسانی دودھ	65
کھویا	413
خالص دودھ کا پاؤڈر	496
دہی	60
لسی	15
پنیر	348

مونگ کی دال	348	انگور سبز	71	کھیر	176
مونگ ثابت	334	امرود	51	مکھن	729
شلجم	29	جامن	62	دیسی گھی	900
کریلا	25	مالٹا	36	بناسپتی گھی	900
بینگن	24	موسمی	43	کھانے کا تیل	900
بند گوبھی	12	لوکاٹ	43	مچھلی کا تیل	900
پھول گوبھی	30	آم	74	بکرے کا گوشت	180
گھیا	27	آڑو	50	گائے کا گوشت	200
گھیا توری	18	لیموں	59	مرغ کا گوشت	129
بھنڈی	35	آلو بخارا	52	انڈے کی سفیدی	37
مٹر	93	انار	65	انڈے کی زردی	350

ٹنڈا	21	خربوزہ	17	رہو مچھلی	97
شملے کی مرچ	24	تربوز	16	جھینگا مچھلی (پران)	89
کدو	25	کھجور تازہ	144	خشک مچھلی	309
پیٹھا	10	چھوہارے	317	میٹھے بسکٹ	450
مولی	25	کشمش	308	ڈبل روٹی	244
گاجر	48	الائچی	229	چینی	398
چقندر	43	سرخ مرچ (خشک)	246	شہد	319
آلو	97	سیاہ مرچ (خشک)	304	اچور	337
شکر قندی	120	ہلدی	349	خمیر	320
اروی	97	لونگ	286	کوکا کولا، پیپسی (فی بوتل)	110
پیاز	50	بھینس کا دودھ	117	فانٹا، مرنڈا (فی بوتل)	130

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجیہہ بنتے جا رہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔ احترام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آیات اس بلیٹن میں نہ چھاپی جائیں تا کہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حرمتی کے ممکنہ خدشہ سے بچا جاسکے۔ وگرنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سربستہ راز ہی آشکار کر رہی ہیں اپنے تئیں کچھ نیا علم پیدا نہیں کر رہیں۔ (ادارہ)

فرسٹ ڈائیٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر FDRC کا طریقہ کار

فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر جون 1997ء میں لاہور میں قائم کیا گیا جس کے اولین مقاصد چار تھے۔

☆ غذاؤں کی معالجاتی خصوصیات کو اجاگر کرنا اور طرز زندگی میں بنیادی غذائی تبدیلیاں لا کر انسان کو ان بیماریوں کے مقابل طاقتور بنانا جو فصلیاتی نظام میں خرابی یا جراثیم و دیگر حادثات سے وجود میں آتی ہیں۔

☆ حالت بیماری میں دواوں کے ضمنی بداثرات میں کمی لانا نیز ایسی غذائیں تجویز کرنا جو دواوں کی اثر پذیری میں اضافہ کریں۔

☆ تا کہ مریض کے وقت۔ پیسہ۔ درد اور امید کا بہترین متبادل مہیا کیا جا سکے۔

☆ حالتِ تندرستی میں خصوصاً بچپن سے "صحت مند غذا" کے تصور کی بنیاد ڈالنا۔

☆ مندرجہ بالا مقاصد کی تکمیل کے لئے عوام الناس (بشمول مریض اور معالج) کو مصدقہ لٹریچر بہم پہنچانا۔ نیز عالمی غذائی تحقیقات کو عوامی شعور کی بیداری کے لئے بذریعہ لیکچرز، ورکشاپس، تصنیفات مناسب جگہوں تک پہنچانا۔

الحمدللہ ادارہ ایف ڈی آر سی پچھلے دس برسوں میں بے شمار مصدقہ لٹریچر شائع کرا کے فیملی فزیشنز سپیشلسٹ ڈاکٹرز ۔ مریضوں نیز دوا ساز کمپنیوں اور فوڈ انڈسٹری کو ارسال کر چکا ہے۔ علاوہ ازیں مختلف معالجین کے زیر علاج مریضوں کو غذائی رہنمائی ماہرین غذا کے ذریعہ پہنچا چکا ہے۔ یہ تمام کام عوامی خدمت کے جذبہ سے اللہ کے فضل سے تاحال جاری ہے۔

کے مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ جو کہ یقینی طور پر خامرہ لیکٹیز کی کمی کے باعث ہوتے ہیں۔

بیماری کی حالت میں جب انٹی بائیوٹک ادویات استعمال کی جاتی ہیں تو وہ ہمارے نظام انہضام میں موجود تمام بکٹیریا کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہیں کیونکہ ان کو اچھے برے کی تمیز نہیں ہوتی۔ یعنی وہ تمام دوست دشمن بکٹیریا کو ایک آنکھ سے دیکھتی ہیں۔ یہ بات بھی تحقیق سے ثابت ہوئی ہے کہ اینٹی بائیوٹک استعمال کرنے کے ایک سال بعد بھی ان کے اثرات کولون میں موجود تھے اور مریض وٹامن B12 اور وٹامن K کی کمی کے شکار پائے گئے۔ بعض مریضوں میں تو انٹی بائیوٹک ادویات کے ضمنی برے اثرات کا یہاں تک سامنا کرنا پڑا کہ انہیں پٹھوں میں شدید درد کے باعث درد ختم کرنے والی ادویات لینا پڑیں۔ بعض میں دل کی بے قابو دھڑکن خصوصاً رات کے وقت پائی گئی جو آدھا گھنٹہ برقرار رہی۔ یہاں تک کہ معالجین اصل وجہ کی بجائے ایسی علامات کو مزمن تھکاوٹ سینڈروم (Chronic Fatigue Syndome) قرار دیتے رہے۔

جو مسئلہ زیادہ عام نہیں ہے اور جس کی بنا پر معالجین دھوکہ کھا جاتے ہیں وہ یہ ہے کہ کولون میں پیدا شدہ غذائی الرجی کے اثرات صرف وہیں تک محدود نہیں رہتے بلکہ جسم کے دوسرے اعضاء تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے۔ دوسرے اعضاء مثلاً پٹھوں اور اعصاب تک اس کی رسائی کی وجہ یہ ہے کہ لیکٹوز کو ہضم کرنے میں ناکامی کے سبب کولون میں اچانک چینی اوورلوڈ ہو جاتی ہے جو چینی کے استحالہ (Glucose Metablosim) کی کارکردگی کے سبب پٹھوں اور اعصاب کو نشانہ بناتی ہے۔

علاج

معالجین کو اچھی طرح اس غذائی الرجی کی وجوہات، علامات خصوصاً غیر ضروری علامات اپنے علم میں رکھنا چاہیں تاکہ وہ عضلاتی و اعصابی نظام میں خلل نیز ناک کان گلے کی سوزش کی ذمہ داری کسی اور وجہ پر ڈال کر غلط علاج نہ کرتے رہیں۔

اگر بچوں میں قدرتی طور پر لیکٹیز خامرے کی کمی پائی جائے تو انہیں پروبائیوٹکس ادویات دی جا سکتی ہیں جس میں سرفہرست (Bifidobacterium Infantis) پاؤڈر ہے اس کا برانڈ نام Int B1 اور ہے۔

بڑوں میں اگر یہ الرجی نظر آئے تو سب سے پہلے تو اچھی لیبارٹری سے لیکٹوز ٹیسٹ کرا لینا چاہیے جو کہ سادہ سا ہے۔ پھر ان کو Banana Acidiphilus یا (Blue Green Algea) والے پروبائیوٹکس استعمال کرانا چاہیں۔

اور اگر آپ چاہیں کہ جسمانی ڈھانچہ تندرست رہے، قد بڑھنے کی رفتار بہتر رہے۔ بڑھاپے میں ہڈیاں کمزور نہ ہو جائیں۔ عضلاتی و اعصابی نظام مضبوط رہے۔ بیماریوں کے خلاف مدافعت طاقتور رہے۔ جنسی نظام حسب خواہش رہے اور بڑھاپا جلد نہ آ جائے تو پھر اوائل عمری سے تادم مرگ دودھ اور دہی کا استعمال کبھی بند نہ کریں۔

ہاں دونوں غذائیں کم چکنائی والی ہوں گی تو اضافی فائدہ یہ ہوگا کہ دل کے امراض بشمول ہائی بلڈ پریشر، فالج اور شریان پھٹنے کے خطرات کم سے کم رہیں گے۔

☆☆☆☆☆

ڈیری مصنوعات ذیابیطس سے بچاتی ہیں

از رابرٹ پرائٹ
ترجمہ: ڈاکٹر سلطان محمود

دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کی افادیت سینکڑوں سالوں سے مسلمہ ہے لہذا ان کا بار بار ذکر کرنا محض یاداشت تازہ رکھنے کا بہانہ ہے۔ ڈیری مصنوعات کے جادوئی کردار نے جدید سائنسدانوں کی توجہ کو بھی مدعو کیا ہے کہ وہ دیکھیں کہ آخر قدرت نے اس میں کون سا ایسا جزو ڈال دیا ہے جو ہماری صحت کا ضامن ہے۔ کیلشیم کے ہڈیوں، پٹھوں اور جسم کے دیگر اعضاء کی نشوونما سے ہٹ کر امریکہ کے میاچوسٹس جنرل ہسپتال اور ہارورڈ سکول آف پبلک ہیلتھ نے صرف ذیابیطس کے حوالے سے دودھ کی افادیت پر تحقیق کی ہے۔

اکتالیس ہزار ایسے مردوں کو بارہ برس تک زیر نگرانی رکھا گیا جن میں پہلے سے ذیابیطس دل کے امراض یا کینسر کی علامات موجود نہ تھیں۔

اس تحقیق کا حاصل یہ ہے کہ ایک گلاس ملائی اترا دودھ یا آدھ پلیٹ تازہ بازاری دہی یا ایک سکوپ آئس کریم روزانہ لینے سے آپ میں ٹائپ ٹو ذیابیطس جنم لینے کے 9 فیصد امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ دودھ میں امائنو ایسڈز، وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ کچھ دیگر حیاتیاتی متحرک عناصر موجود ہوتے ہیں جو وزن کو بڑھنے سے روکے رکھتے ہیں جس کے باعث جسم میں انسولین کی تاثیر اور تحریک بہتر رہتی ہے۔

اصل زور بغیر چکنائی والے دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء پر ہے۔ ذہن میں رہے کہ ڈیری مصنوعات کا ہمارے جسم میں کردار ہمارے وراثتی کوڈ سے بھی منسلک ہے لہذا جوں جوں ہمارے وراثتی کردار بدلتے ہیں دودھ کے اثرات بھی بدل جاتے ہیں۔

ایڈیٹر کے نام

سوال آج کل ماہر غذائیت کی اشد ضرورت ہے۔ کیونکہ لوگ غلط غذائیں کھا کر بیماریوں کو جنم دیتے ہیں۔ اگر کوئی معروف اردو لٹریچر ہو تو ارسال فرمائیں۔ (حاجی محمد سلیم اعوان سرگودھا)

جواب ماہنامہ "ڈائٹ کیئر" وصول فرمائیں۔ آپ کو بہت سے سوالات کے جواب مل جائیں گے۔

سوال دودھ کے متعلق تفصیلی مضامین پڑھ کر آپ کی اس خدمت کے عوض دعائے خیر۔ بندہ بعمر 64 سال اور جوڑوں کے درد کا مریض ہے۔ آپ کے طریقہ علاج بالغذا سے افاقہ کی امید ہے۔ راہ اللہ راہنمائی فرمائیں۔ نیز ایسی کون سی غذائیں ہیں جن میں وٹامن ای سی اور زنک زیادہ ہو۔ (حافظ واحد بخش۔ تونسہ شریف)

جواب آپ کو ماہنامہ ڈائٹ کیئر ارسال کیا جا رہا ہے۔ انشاء اللہ رہنمائی مل جائے گی۔ وٹامن ای والی غذائیں انڈا، مکھن، مچھلی، السی کا تیل و دیگر نباتاتی تیل ہیں۔ وٹامن سی زیادہ ترسٹرس فیملی (کینو، مالٹا، سنگترہ، چکودرہ، لیموں) کے علاوہ امرود، بند گوبھی، پالک، وغیرہ میں ہے۔

ماہانہ
ڈائٹ کیئر
لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

FDRC/2007/01
جنوری 2007

اداریہ

پانچوں انگلیاں گھی میں

اگر یہ کہا جائے کہ دیسی اور بناسپتی گھی آپ کے دل کے لئے نقصان دہ ہے تو فوراً عوام الناس کے احتجاج کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ ہم بزرگوں کے وقت سے گھی کھاتے چلے آ رہے ہیں۔ ہمیں یا ہمارے بزرگوں کو تو ایسا کچھ نہیں ہوا۔ اور اگر بتایا جائے کہ تمام نباتاتی تیل بھی "دل دوست" نہیں ہیں تو اچھے خاصے سمجھدار حضرات بھی چونک کر طنزاً پوچھتے ہیں "حضرت تو کیا پھر انڈا پانی میں تلا جائے؟"

عرضِ حال یہ ہے کہ بلی نہلانے سے مرے یا نچوڑنے سے۔ ہر موت کی کوئی وجہ تو ہوتی ہے۔ پچھلے ستر برس کی "مغربی" تحقیقات تو یہی ثابت کرتی چلی آ رہی ہیں کہ گھی بنانے کے عمل کے دوران جب نباتاتی تیل سے (جو کہ اکثر اوقات انتہائی گھٹیا معیار کے تیلوں کا مجموعہ ہوتا ہے) آکسیجن گیس گزار کر اور ایک بھاری زہریلی دھات کوبالٹ کی موجودگی میں اسے جمایا جاتا ہے تو اس کے اندر "ٹرانس چکنائی" کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے جو ہمارے خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز اور ایل ڈی ایل (بُری کولیسٹرول) کا درجہ خطرے کے نشان تک لے جانے کا باعث بنتا ہے۔

اب کھانا پکانے کا دوسرا ذریعہ چکنائی نباتاتی تیل ہیں۔ پام آئل میں سیر شدہ چکنائی کی مقدار اس قدر زیادہ ہے کہ اس کے مسلسل استعمال سے "دل بند" ہونے کا بے شمار اندیشہ ہے۔ یہ پہلے پہل صابن بنانے کیلئے درآمد کیا گیا تھا۔ لیکن اس کی گھی جیسی شکل دیکھ کر درآمد کنندگان نے اس سے کھانے کا تیل اور گھی بنانے کا فیصلہ کر لیا۔ ہمارے برادر مسلم ممالک ملائیشیا اور انڈونیشیا اپنے پام آئل کی برامد اس قدر بڑھاتے چلے جا رہے ہیں کہ ان کی زرعی زمینوں سے بات آگے نکل کر جنگلات کی صفائی تک پہنچ گئی ہے۔ اس وقت ہم اس بات کا ذکر تو نہیں کریں گے کہ دنیا کے نایاب ترین شیر، چیتے، دریائی گھوڑے، بندر اور چند پرندوں کی نسلیں وغیرہ ناپیدگی کے قریب پہنچ چکی ہیں لیکن اس بات کا ذکر ضرور کریں گے کہ انسانوں میں ہارٹ فیل کی رفتار سے لگتا ہے کہ نسل انسانی نے ہی ناپیدگی کی طرف رینگنا شروع کر دیا ہے۔

عزیز ہم وطنو! بات تو سادہ سی ہے کہ بھوک رکھ کر کھائیں، سادہ ترین غذائیں لیں، دستر خوان پر کئی قسموں کے کھانے موجود ہونے کی بجائے ایک وقت میں ایک ہی قسم ہو، آہستہ آہستہ اور چبا کر کھانا کھائیں۔ چھوٹی پلیٹوں میں کھانا ڈالیں، پرسکون ہو کر کھائیں، کھانے کے دوران ماحول خوشگوار رکھیں نیز غصے، تناؤ یا ذہنی دباؤ کے عالم میں کھانا نہ کھائیں۔ اور پھر اس کے بعد اتنا ہی جسمانی کام کریں کہ پیٹ میں جھونکے گئے ایندھن سے کچھ زیادہ حرارے استعمال کر ڈالیں۔ پھر نہ دیسی اور بناسپتی گھی کچھ کہے گا نہ پام آئل۔ اور ہاں ہمارے بزرگ بھی تو ایسا ہی کرتے تھے۔ بر سبیل تذکرہ کھانے والے بہترین تیل زیتون، کینولا، سورج مکھی، مکئی اور سویابین کے ہیں۔ ہاں اگر ملاوٹ کرنے والے ان کو ڈبہ بند کرنے سے قبل اس میں بھی پام آئل نہ ڈال دیں تو........

ڈاکٹر سلطان محمود

دودھ کی الرجی

از ڈاکٹر سلطان محمود

اکثر اوقات بالغ افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ دودھ پینے سے پیٹ میں درد، بے پناہ گیس کا پیدا ہونا۔ تیز پتلے پاخانے لگ جاتے ہیں۔ یہ شکایت بس اوقات بچوں مین بھی پائی جاتی ہیں کہ ان کو جسم کے مختلف حصوں میں اکثر سوزش یا انفیکشن رہتی ہے۔ یہاں تک کہ ناک کان گلے کی سوزش کے علاوہ دمہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ سنجیدہ معالجین ایک دم سے دودھ بند کر دینے کی ہدایت کی بجائے دودھ کے متبادلات یعنی دہی، پنیر و مکھن وغیرہ استعمال کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ یا پھر دودھ میں بڑی الائچی اور دار چینی ابال کر پینے کا کہتے ہیں۔

حقائق

دودھ کی الرجی دراصل دودھ مین موجود قدرتی شکر لیکٹوز کے ہضم نہ ہونے کے سبب وجود میں آتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ بعض بچے شیر خوارگی سے ہی لیکٹوز کو ہضم کرنے والی خامرے لیکٹیز (Lactase) کی قدرتی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ جبکہ بچپن سے دودھ چھوڑ دینے والے بچوں میں آگے چل کر اس خامرے کی بتدریج کمی ہو جاتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ بڑی آنت کے آخری حصے 'کولون' میں جب کافی عرصہ تک لیکٹوز نہ جائے تو اس کا متعلقہ خامرہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ پس اگر بعد میں ایسے لوگ اچانک دودھ پینا شروع کر دیں تو پھر دودھ کی قدرتی شکر ہضم نہیں ہو پاتی۔

نارمل میٹابولزم

ہماری بڑی آنت کے نچلے حصے یعنی کولون میں قدرتی طور پر انسان دوست جراثیم یا بکٹیریا موجود رہتے ہیں جن کا کام یہ ہے کہ وہ وہاں پر pH کم کر کے تیزابی صورتحال پیدا کریں۔ تاکہ ہماری غذاؤں میں شامل دشمن جراثیم اگر معدے کے تیزاب سے بچ کر نیچے پہنچ جائیں تو ان کو ہلاک کیا جا سکے۔ اللہ تعالٰی نے دشمن جراثیموں سے بچاؤ کے لئے انسان کو یہ دہرا مدافعاتی نظام عطا کیا ہے۔ دوست بکٹیریا بالکل ویسے ہی ہوتے ہیں۔ جیسے کہ دہی میں پائے جاتے ہیں۔ یعنی (Lactic Acidophilus) ان کو دوست بکٹیریا یا پروبائیوٹکس (Probiotics) کہتے ہیں۔ یہ مندرجہ بالا کام کے علاوہ بعض بی وٹامنز اور وٹامن K بھی بناتے ہیں جو کہ ہمارے لئے از حد ضروری وٹامنز ہیں۔

عام نارمل حالات میں دوست بکٹیریا لیکٹوز کی توڑ پھوڑ کرنے کے لئے اس کے متعلق خامرے لیکٹیز کو بنانے میں مدد کرتے ہیں اور ہائیڈروجن بناتے ہیں۔ اور دریں حالات کافی عرصہ تک دودھ نہ پیا جائے تو لیکٹیز کی پیدائش روک دیتے ہیں۔ اور اگر آپ صرف سبزی خور ہیں تو پھر وٹامن B12 کی شدید کمی کے خطرات کافی حد تک زیادہ ہیں۔

پیچیدگی

جدید تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شیر خوارگی میں ہی بعض اوقات دوست بکٹیریا کی عدم دستیابی لیکٹوز کی بدہضمی کا باعث بن گئی۔ یا پھر بعد میں یعنی ایام جوانی وادھیڑ عمری میں اس طرح

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin since 1997

Lahore
Dietcare

Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/02

February 2007

Editorial

WE ARE WHAT WE EAT

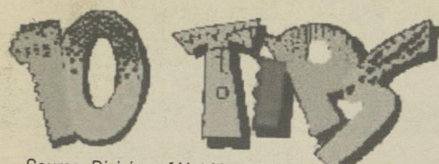


If you open your fridge right now, What would be in it? Is it stocked full of healthy greens (fresh veggies and fruits) or with procured convenience foods (jam, jelly, mayonnaise, canned veggies / fruits, cheese, bread, yogurt, etc) or lovely snacks (fruit juices, fizzy drinks) or last night's takeaway (pizza, burger etc.)? If we really are what we eat, then our shopping and eating habits say about us.

A surgeon can't be thought of cruel or hardliner if he recommends surgery of some malignant tumor. He can be enunciated as hardliner only if he recommends any last resort earlier when other options are present. Similarly, the foundations of your dietary abuses were laid in your childhood, so what a nutritionist can recommend you at 40s or 50s when 80% of body building is irreversible.

A nutritionist can neither penalize the parents by saying your parents should be arrested and locked up in jail for this kind of child abuse, nor can any nutritionist curse the husband or wife by suggesting getting rid of spouse only because anyone of them pushed to introduce junk foods in routine grazing.

So dear friends, this is a high time for you to think and rethink about your younger generations. You can eat new foods from the chain store but be aware it should be healthy. Also be aware that your younger are watching you rather demanding the same what you eat. Would you be able in their future to curse their aliments foundation of which was laid down by you in their childhood? Would your prayers restore them to good health when even time of spiritual healing has been elapsed? Spiritual healing, ethical healing or medical heeling they are all well bound. Hence make hay while the sunshine. Today's 'eating out' is such a gift of western culture which has ruined even their health and now they are crying to stop this menace. Mind it 'menaces comes by pick but goes by hit'. Junk foods (including fizzy drinks) thrill but kill. Choice is yours! For you and for your kids.



Source: Division of Nutrition and Physical Activity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, USA.

A: Healthy Eating

1. Reduce Fat and Cholesterol

- Use skim or low-fat milk and cheese made from skim or low-fat milk.
- Cut back on the amount of fat, ghee or oil you use in cooking.
- Choose lean cuts of meat.
- Trim visible fat from meat.
- Roast, bake, broil, or simmer meats and drain fat after cooking. Don't fry.
- Remove the skin of cooked poultry.
- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

2. Control Calories

- Avoid overeating. Eat only when hungry and just until you're full.
- Moderation! Eat a variety of foods that you enjoy, but watch serving sizes.
- Eat slowly and chew your food well. This allows you to realize you are full before you overeat.
- Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie vegetable or fruit.
- Decrease your fat and sugar intake and Your caloric intake will likely decrease.
- Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin eating for your mind to realize that you are full.

3. Reduce Sugar

- Avoid high sugar foods like high fructose corn syrup, dextrose, sucrose, etc.
- Take fresh fruits. Or use unsweetened canned fruit or fruit canned in its own juice.
- Try using less sugar in your favorite recipes.

4. Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt.
- Avoid high sodium foods.
- Use fresh vegetables. If canned, drain and rinse them.

5. Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and pastas.
- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, salad, and roti.

6. Increase Calcium

- Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cheese, fish, dried beans, etc.

B: Physical Activity

7. Support Activity

- Those who participate in regular physical activities should be encouraged and supported in their efforts to continue.
- While activity at a higher intensity or performed longer offers more health benefits, this level of activity may not be a realistic goal for everyone, at least not to

start with.

8. Moderate Intensity

- Adults should engage in moderate-intensity physical activities for at least 30 minutes on 5 or more days of the week. Or
- Adults should engage in vigorous-intensity physical activity 3 or more days per week for 20 or more minutes per occasion.

9. Good News

- Many people, for whom the term "exercise brings up negative images and emotions, can celebrate the good news by setting a new personal goal-achieving and enjoying the benefits of a regularly active lifestyle that includes a variety of moderate- and / or vigorous-intensity activities.

10. More Good News

- It is never too late to start an active lifestyle. No matter how old you are, how unfit you feel, or how long you've been inactive. Research shows that starting a more active lifestyle now through regular, moderate-intensity activity can make you healthier and improve your quality of life.

Food & Nutrition Facts

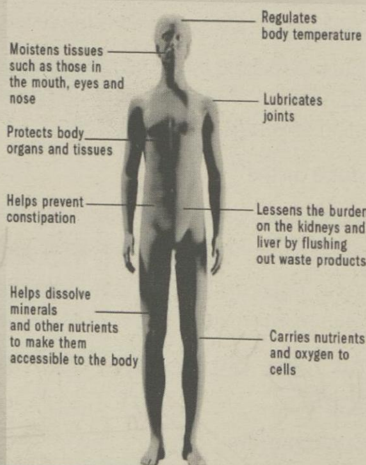
- Nuts are healthy but dense with calories
- One chapatti is one serving size for a mature person. Some people routinely eat 4 to 6 chapattis a day while 3 are recommended.
- Some people are seen 'grazing' like ruminants with chewing gum, pan or pan-masala. This is odd to aesthetic sense and the body too.

Functions of water in the body

Source: Mayo Foundation for Medical Education and Research, USA

- It regulates body temperature.
- It moistens tissues such as those in the mouth, eyes and nose.
- It lubricates joints.
- It protects body organs and tissues.
- It lessens the burden on the kidneys and liver by flushing out waste products.
- It helps prevent constipation.
- It carries nutrients and oxygen to cells.
- It helps dissolve minerals and other nutrients to make them accessible to the body.

Please have a look on the following picture, which is worth thousand words.



Four Eating Rules for Healthy Hearts

Richard N. Fogoros, M.D.,
www.heartdisease.about.com

We can state four general rules for healthy hearts that everyone would agree to:

1) Avoid the simple carbohydrates that cause rapid rises and falls in insulin levels For instance, potatoes, rice, pasta and products made from refined flour.
2) Eat more complex carbohydrates - vegetables and fruits - that supply necessary vitamins and roughage, without stimulating rapid rises and falls in insulin levels.
3) Eat foods that supply the "good" fats - fish, nuts, olives, etc.
4) Avoid processed foods of any type that contain trans-fatty acids - possibly the worst kind of fat you can ingest.

FORUM FOR ENVIRONMENT & ECONOMIC DEVELOPMENT & WELFARE OF PEOPLE

FEED WELL PEOPLE

Feed Well People is a non-profit, non-political national NGO striving hard for the environmental up-gradation and economic development of the masses of Pakistan on self-help basis.

Office: 324-B, New Chouburji Park, Lahore.

Chief Editor
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528
dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>

Subscription Services
Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People **(Feed Well People)** is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Nutrition in Medical Care

Proper nutrition plays a very important role in health and is an essential component of any form of treatment, particularly for debilitating illness. The specific concepts regarding proper nutrition support the importance of enzymes, for example, in the diet, particularly if fresh and unprocessed foods are consumed whenever possible. Fresh, natural and unprocessed foods will supply us with necessary enzymatic products and will provide the essential enzyme helpers known as co-enzymes (vitamin, trace elements and minerals) required by our bodies to function properly.

(REF: Lopez, et.al. 1994. in 'Enzymes The Fountain of Life'. Neville Press Inc., CA, USA. P: 5-6)

ANNOUNCEMENT

Pakistan Country Circle of Peoples Health Movement (PHM)

First Dietcare and Research Center (FDRC) intends to launch first Country Circle of PHM in Pakistan in solidarity with all those who suffer injustice in health. It is in response to a call from PHM to FDRC to set up national PHM Circle (chapter). PHM is a global movement and a network of individual organizations active in 65 countries with 2200 strong members. Its mission is health for all without boundaries without discrimination and health is human right. .All health professionals are cordially invited to attend inaugural meeting being organized by DRRC. Date and venue will be communicated in next issue of Dietcare. By the time, contact us at: sultan @ feedwell.org or dietcare @gmail.com.

Look Better, Feel Better

Source: Mayo Foundation for Medical Education and Research, USA

Now you can discover how you and your family can easily and safely avoid the chemicals, preservatives, growth hormones and other harmful toxins found in almost all of today's meats and over-processed foods.

Why Switch to Vegetables?

After all, you've lived your whole life eating eggs, dairy products, poultry, beef, fish - so why should you switch over to diets containing vegetables?

There are a lot of good reasons to switch. Answer these questions to yourself and the reasoning behind a healthy vegetarian lifestyle will become very clear to you.

- Are you at a healthy body weight for your age?
- Do you look and feel good most of the time?
- Do you awake from your normal sleep feeling energized?
- Or instead, do you wake up tired and sluggish?
- Is your blood pressure within a healthy range?
- Are your cholesterol and blood sugar ranges normal?
- Do you feel energized after eating, as if you've fed your body what it needs?
- Or do you feel sluggish and often need a nap after eating?

Most People Wouldn't Abuse Their Car Like They Abuse Their Bodies!

Food should nourish and feed the body and leave us energized and refreshed. The human body is a machine that needs the right kind of fuel to keep it running right and in peak condition. When we eat high fat meats, low fiber processed foods, and fill our bodies with preservatives and chemicals, we're much more prone to high blood pressure, Type II diabetes, high cholesterol and other serious health issues.

A car engine that hasn't been tuned or isn't getting the type of gasoline it needs simply will not run efficiently, nor "live" for as long as it was intended to do.

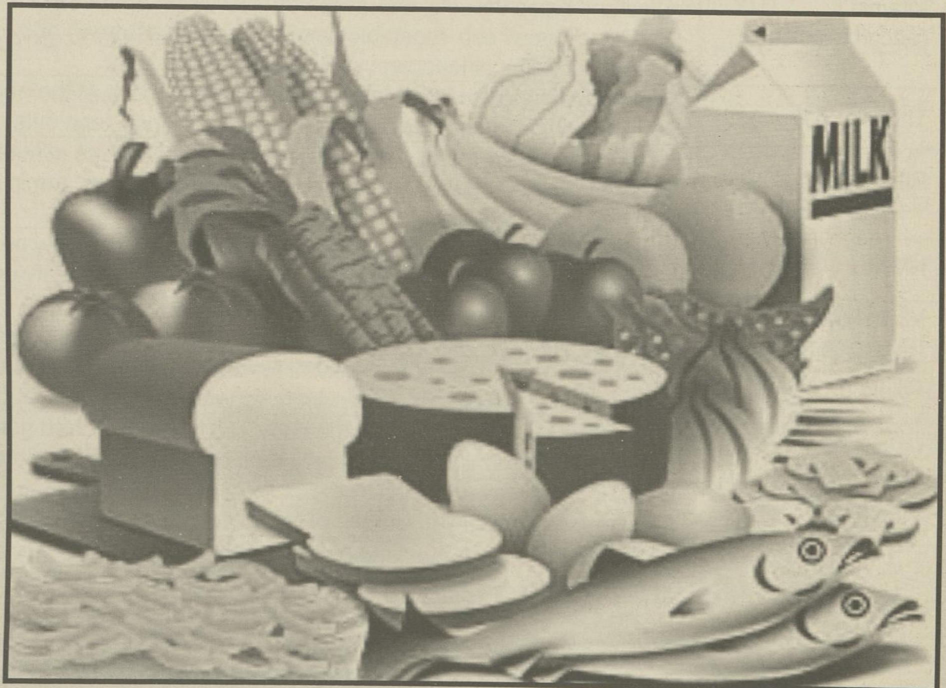
Your body is the same way. It needs the right kind of fuel to run at peak efficiency. And when you're eating high fat meat, or meat that's been fed antibiotics throughout its life, that's simply not the kind of fuel the human body is intended to use!

Just Try Eating Vegetables

Do it just for a week or two. See for yourself if you feel different, more mentally acute, more physically fit and energized.

Maybe you're thinking... "but it's hard to change a lifetime of eating habits!"

Well - it doesn't have to be that way, if you have the right information and you have a plan.



Letters to Editor

Q: Which chief food sources can raise hemoglobin?

(Dr. Farrukh Mahmood, Lahore)

A: Some foods are pomegranate, fig, dates, apples, liver, kidney, grams with husk, elephant & kidney beans, spinach, tomato along with deep inhaling oxygen.

Q: What diseases are directly attributable to obesity?

(Arif Ehsan Malik, Faisalabad)

A: Type 2 diabetes, coronary heart disease, hypertension, deep venous thrombosis, pulmonary embolus, weight-bearing osteoarthritis (involving the hip, knees, ankles & feet), low back syndrome, herniated disk, lower extremity edema, gallbladder disease, gastro-esophageal reflux disease (GERD), asthma, sleep apnea, cirrhosis, varicosities, dermatitis, breast cancer, uterine cancer, prostate cancer, etc.

Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFST.

Announcement

Pakistan Nutrition Society (PNS) invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of April 2007. Details are given as below: **DATE:** To be announced **TIME:** 10 am sharp
VENUE: Auditorium, University of Lahore, Raiwind Rd. Lahore.
SPEAKERS & SPEECHES •Prof. Dr. Mahmood Ali Malik (Medical aspects of obesity) • Prof. Dr. Saghir Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) •Prof. Dr. Faqir Mohammad Anjum (Fats & oils in our diets)
CONTACT PERSON: Editor "DietCare" 0321 430 2528

Function of Trace Nutrients in Our Body

Vitamin A	Needed for new cell growth, healthy skin, hair, and tissues, and vision in dim light **Sources:** dark green and yellow vegetables and yellow fruits, such as spinach, turnip greens, carrots, squash, sweet potatoes, pumpkin, cantaloupe, and apricots, and in animal sources such as liver, milk, butter, cheese, and whole eggs.
Vitamin D	Promotes absorption and use of calcium and phosphate for healthy bones and teeth **Sources:** milk (fortified), cheese, whole eggs, liver, salmon, and fortified margarine. The skin can synthesize vitamin D if exposed to enough sunlight on a regular basis.
Vitamin E	Protects red blood cells and helps prevent destruction of vitamin A and C **Sources:** margarine and vegetable oil (soybean, corn, safflower, and cottonseed), wheat germ, green leafy vegetables.
Vitamin K	Necessary for normal blood clotting and synthesis of proteins found in plasma, bone, and kidneys. **Sources:** spinach, lettuce, kale, cabbage, cauliflower, wheat bran, organ meats, cereals, some fruits, meats, dairy products, eggs.
Vitamin C (Ascorbic acid)	An antioxidant vitamin needed for the formation of collagen to hold the cells together and for healthy teeth, gums and blood vessels; improves iron absorption and resistance to infection. **Sources:** many fresh vegetables and fruits, such as green and red peppers, collard greens, Cauliflower, Lemon, cabbage, pineapples, strawberries, citrus fruits
Thiamin (B1)	Needed for energy metabolism and the proper function of the nervous system **Sources:** whole grains, soybeans, peas, liver, kidney, lean cuts of mutton, legumes, seeds, and nuts.
Riboflavin (B2)	Needed for energy metabolism, building tissue, and helps maintain good vision. **Sources:** dairy products, lean meats, poultry, fish, grains, turnip greens, asparagus, spinach, and enriched food products.
Niacin	Needed for energy metabolism, proper digestion, and healthy nervous system **sources:** lean meats, liver, poultry, milk, canned salmon, leafy green vegetables
Vitamin B6 (Pyridoxine)	Needed for cell growth **Sources:** chicken, fish, pork, liver, kidney, whole grains, nuts, and legumes
Folate (Folic Acid)	Promotes normal digestion; essential for development of red blood cells **Sources:** liver, yeast, dark green leafy vegetables, legumes, and some fruits
Vitamin B12	Needed for building proteins in the body, red blood cells, and normal function of nervous tissue **Sources:** liver, kidney, yogurt, dairy produ cts, fish, clams, oysters, nonfat dry milk, salmon, sardines
Pantothenic Acid	Needed for energy metabolism **Sources:** egg yolk, liver, kidney, yeast, lean beef, skim milk, sweet potatoes, molasses
Calcium	Needed for healthy bones and teeth, normal blood clotting, and nervous system functioning **sources:** dairy products, cabbage, kale, sea fish.
Iron	Needed for the formation of hemoglobin, which carries oxygen from the lungs to the body cells **Sources:** meats, eggs, dark green leafy vegetables, legumes, whole grains and enriched food products
Phosphorus	Needed for healthy bones and teeth, energy metabolism, and acidbase balance in the body **Sources:** milk, grains, lean meats, food additives
Magnesium	Needed for healthy bones and teeth, proper nervous system functioning, and energy metabolism **Sources:** dairy products, meat, fish, poultry, green vegetables, legumes
Zinc	Needed for cell reproduction, tissue growth and repair **Sources:** meat, seafood, and liver, eggs, milk, whole-grain products
Copper	Needed for synthesis of hemoglobin, proper iron metabolism, and maintenance of blood vessels **Sources:** seafood, nuts, legumes, green leafy vegetables
Manganese	Needed for enzyme structure **Sources:** whole grain products, fruits and vegetables, tea

ایڈیٹر کے نام

س: آپ کی کتاب میں مصنف کی محنت صاف نظر آتی ہے۔ لیکن مریضوں کی غذائی ضرورت کے مطابق اس میں سے معلومات حاصل کرنے میں خاصی دشواری پیش آتی ہے۔ براہ کرم اس سلسلے میں ایک ملاقات ہو جائے تو عنایت ہوگی۔ (ڈاکٹر آصف محمود قادری خیر النساء ہسپتال فیصل ٹاؤن لاہور)

ج: مذکورہ کتاب کے باب 12 کو دیکھئے اکثر سوالات کے جواب مل جائیں گے۔ جہاں تک سائنسی انداز میں مختلف غذائی اجزاء کی ضروریات کا سوال ہے تو ان کی عملی اہمیت ابھی ہمارے معاشرے کے لئے بہت کم ہے نیز ان پر عملدرآمد ایک خواب و خیال سے زیادہ نہیں۔

س: "ڈائٹ کیئر" کوزے میں سمندر کا حیرت انگیز دولسانی منظر نامہ تو ہے ہی مگر فنی و اصطلاحی موضوعات کو براہ راست بلکہ چھپکے انداز میں پیش کرنا اس کی اضافی خوبی ہے۔ اداریے ظریفانہ تنقید کی انوکھی مثال ہے جو اس سے قبل مشتاق یوسفی اور کرنل محمد خاں اس اسلوب سے قارئین کے دل و دماغ کی کایا پلٹنے کا تیر آزماتے تھے۔ کتنا اچھا ہو کہ انگریزی مواد کا (اگر مکمل اردو ترجمہ ممکن نہ ہو تو) خلاصہ ہی دے دیا جائے۔ آخر اُردو خواں طبقہ اس ذائقے سے کیوں محروم رہے....؟ میرا خیال ہے اس طرح ابلاغ کا رنگ چوکھا آئے گا۔ (پروفیسر سیف اللہ خالد... گورنمنٹ کالج سول لائنز لاہور)

ج: محترم تبصرے کا شکریہ۔۔۔ آپ کی تجویز نہایت معقول ہے۔ مجھے ایسے رضا کار کی شدید تلاش ہے جو تجویز کردہ اضافی بوجھ میں ہاتھ بٹا سکے۔

غذائی الرجی

آج کل الرجی بہت عام سا لفظ بن گیا ہے اور دنیا بھر میں اس کے شکار افراد کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ الرجی یا "حساسیت" کا تعلق جہاں دوسرے ذرائع سے ہے اس طرح یہ غذا سے بھی منسوب ہے جسے ہم غذائی الرجی کے نام سے پکارتے ہیں۔

سٹیفین آسٹر کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص داخلی طور پر حساس ہوتا ہے یا حساسیت کا شکار ہو جاتا ہے تو اس پر اس سے قبل اس الرجی کے کئی ایک حملے ہو چکے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اندرونی طور پر وہ اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ الرجی یا کسی دوسری بیماری کے سامنے اس کا مدافعتی حصار ٹوٹ جاتا ہے لہذا جب اس پر اس غذا وغیرہ کا دوبارہ حملہ ہوتا ہے تو اس الرجی کو اچانک الرجک ہونے سے تعبیر نہیں کیا جا سکتا۔ اس کا مزید کہنا ہے کہ ماں کا دودھ چونکہ بچے کو الرجی کے حملوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے لیکن اگر بچہ غذائی الرجی کے جینز لے کر پیدا ہو جائے تو ماں کا دودھ بھی اس پر آہستہ آہستہ بے اثر ہو جاتا ہے۔

غذائی الرجی کے اسباب

غذا کے علاوہ الرجی کے دیگر اسباب میں پھولدار پودوں کے زردانوں (Pollen) گرد و غبار، پھپھوندی (Mold) اور پالتو جانوروں کے جراثیم شامل ہیں لیکن غذائی الرجی ذرا مختلف قسم کی چیز ہے۔ دراصل ہر غذائی مادہ بہت سے کیمیکلز کے ملنے سے بنا ہوتا ہے اس میں کھانے کیلئے تیار کرنے کے دوران اور بھی کئی کیمیکلز ملا دیئے جاتے ہیں۔ کھانا پکانے، منجمد کرنے نیز جراثیم کش (Pasteurizing) سے غذا میں کئی تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ یہ کیمیکلز اور تبدیل شدہ غذائی مادے زندہ اجسام یعنی گوشت، دودھ اور انڈے کے اندر پائے جاتے ہیں۔ نیز پودوں، سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ کیمیکلز ایسے نمکیات وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں جنہیں غذا کو محفوظ بنانے یا رنگ و خوشبو کی خاطر غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

ہماری مجبوری یہ ہے کہ مندرجہ بالا کیمیکلز کو ہم اپنے جسم کی پرورش کیلئے اور حتیٰ کہ امراض کے علاج کی غرض سے بھی استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہمارے بدن کے اندر جا کر یہ ہمارے خلیوں اور بافتوں (Tissues) پر اپنے اپنے انداز میں اثر ڈالتے ہیں۔ بعض اوقات یہ اثر خوشگوار ہوتا ہے جیسے کہ چاکلیٹ کا ذائقہ لیکن بعض اوقات ان سے جلن بھی محسوس ہوتی ہے جیسے کہ سرخ مرچیں بعض غذائیں پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہیں مثلاً دالیں وغیرہ۔ اسی طرح کیفین جیسے کیمیکلز چڑچڑا پن اور گھبراہٹ طاری کر سکتے ہیں۔ آلو بخارا اور آم جیسے پھل معدے کی نالی میں براہ راست عمل کر کے اسہال لگا دیتے ہیں۔ اسی طرح پنیر میں شامل ٹائرامین (Tyramine) جس طریقہ سے خون کی نالیوں پر اثر انداز ہوتی ہے اسی طریقے سے سر میں درد بھی پیدا کر سکتی ہے۔

غذائی الرجی کا علاج

دواؤں کے علاوہ ایک عام فہم علاج تو واضح ہے کہ مریض ان تمام غذاؤں سے پرہیز کرے جو اس میں غذائی الرجی کی علامتوں کا باعث ہیں نیز ایک مقررہ مقدار سے بھی تجاوز نہ کرے۔ مگر اس مشورے میں قباحت صرف اتنی ہے کہ ممکن ہے مریض کو اس غذا سے پرہیز کرنا پڑ جائے جو اس کی پسندیدہ ہے۔

یہ صورتحال ذرا پیچیدہ ہے۔ اس تجویز کا اصل فائدہ یہ ہے کہ اس طرح غذائی الرجی سے دائمی چھٹکارا ممکن ہے کیونکہ کچھ عرصہ تک ایسی غذائیں ترک کرنے سے بعض اوقات جسم ان کو بعد میں برداشت کرنے لگ جاتا ہے اور وہ دوبارہ شروع کی جا سکتی ہیں۔ اس سلسلے میں عرض ہے کہ جس غذا کو الرجی کے سبب چھوڑنا مقصود ہو اس کے متبادلات لئے جائیں مثلاً دودھ کی جگہ سویا دودھ، گندم کی جگہ چنے، مکئی، رائی، جئی، چاول، جو یا آلو لیے جا سکتے ہیں۔ چقندر کی چینی کی جگہ گنے کی چینی اور لیکٹوز (دودھ کی چینی) کی جگہ فرکٹوز (پھلوں کی چینی) لی جا سکتی ہے۔

ایک اہم نقطہ قارئین کی توجہ چاہتا ہے اور وہ یہ ہے کہ غذائی الرجی کو غذائی زہریلا پن (Food poisoning) نہ سمجھ لیا جائے۔ ان کی چاہے علامات ایک جیسی ہوں مگر غذائی الرجی کافی عرصہ سے استعمال میں لائی گئی غذاؤں سے وجود میں آتی ہے جبکہ فوڈ پوائزنگ کسی دو یا دو سے زاید غذاؤں کے بیک وقت معدے میں اکٹھا ہو کر فوری طور پر ہونے والے زہریلے اثرات کا نام ہے۔

□ □ □ □ □

غذائی تحقیق

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ (Chem Abs 134)

- مالٹے کے چھلکے کا جوشاندہ کینسر کے مرض کو روکتا ہے۔
- میگنیشیم کی کمی مندرجہ ذیل امراض کا باعث بنتی ہے۔ آدھے سر کا درد، کرنل دل کے امراض، حمل کے مسائل خواتین میں دودھ کی کمی اور دیگر مسائل اور ہڈیوں کی کمزوری۔
- جلد پر جھریاں پڑنے کے عمل کو روکنے کے لئے سویابین کا تیل، ویٹ جرم آئل اور قدرتی وٹامن ای موثر مرکبات ہیں۔

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

سگریٹ نوشی..... اندھے پن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بالواسطہ سگریٹ نوشی سے اندھے پن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پانچ سال کے عرصے تک دھوئیں کے ساتھ رہنے سے اس بیماری کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے جبکہ تمباکو نوشی سے اس میں تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

اعزاز

ایڈیٹر ڈائٹ کیئر ڈاکٹر سلطان محمود کو غذائی شعبے میں خدمات کے اعتراف میں پاکستان نیوٹریشن سوسائٹی (PNS) کا سیکرٹری منتخب کرلیا گیا ہے۔اس سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر محمود علی ملک ہیں۔اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جو انٹرنیشنل یونین آف نیوٹریشن سائنسز (IUNS) میں دنیا کے 82 ممالک کے شانہ بشانہ کھڑی ہے۔IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور پر سات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ منسلک ہے جن میں عالمی ادارہ خوراک وزراعت اور عالمی ادارہ صحت وغیرہ شامل ہیں۔

ہدیہ تشکر

ایف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور وممنون ہو۔جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس بلیٹن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔اس حلقہ یاراں میں محمد احمد سلیمی، مشرف علی زیدی اور پروفیسر سیف اللہ خالد کے علاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکریہ کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجیہ بنتے جارہے ہیں۔جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔احترام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آیات اس بلیٹن میں نہ چھاپی جائیں تاکہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حرمتی کے ممکنہ خدشہ سے بچا جاسکے۔وگرنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سربستہ راز ہی آشکار کررہی ہیں اپنے تئیں کچھ نیا علم پیدا نہیں کررہیں۔(ادارہ)

سونے سے قبل کولڈ ڈرنکس کا استعمال

Healthday News : American Gastroentrological Association, USA

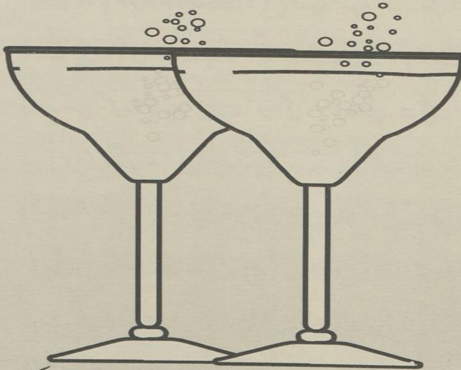
مترجم : ایس ایم فائق

اگر رات سوتے میں معدے کی رطوبتیں گلے کو آجائیں اور چند لمحوں کے لئے سانس بھی بند رہے تو کیا اس معاملے کو چھوٹا سمجھنا چاہیئے؟ یقیناً نہیں ... کیونکہ ایسا کچھ ہوجانے سے فوری اثرات تو سردست یہی ہیں کہ معدے کی تیزابیت سانس کے رستے پھیپھڑوں کی طرف چل پڑے اور اس دوران سانس بند رہنے کے سبب جو تکلیف برداشت کرنا پڑے۔لیکن اس کے مابعد اثرات بھی ہوتے ہیں۔اس سے قبل کہ ہم اثرات پر غور کریں۔ذرا دیکھتے چلیں کہ ایسا ہوتا کیوں ہے...؟

نظام انہضام پر تحقیق کرنے والی امریکن ایسوسی ایشن نے رات کے وقت سینے کی جلن کا تعلق اس سوڈے کے پینے سے ثابت کیا ہے جو کہ ہم لوگ سونے سے قبل ڈنر کے ساتھ پیتے ہیں۔یہ تو عام رواج ہو چلا ہے کہ کھانے کے ساتھ کولڈ ڈرنکس بھی پیے جاتے ہیں۔لہٰذا ان میں موجود تیزاب جس کی پی ایچ دو تا تین یعنی خاصے گاڑھے تیزاب کی سی ہے، جو کھانے کے ہضم ہونے کے دوران سوتے میں کھانے کی نالی کے ذریعہ اوپر حلق تک آجاتا ہے۔

یونیورسٹی ایریزونا کے ڈاکٹر رونی فاس نے اس معاملے کو چھوٹا معاملہ نہ سمجھنے کا مشورہ دیا ہے اور کہتے ہیں کہ سینے کی جلن مریضوں کے لئے خطرناک ہے کیونکہ اس کا تعلق کچھ مزید پیچیدگیوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جن میں خوراک کی نالی کا تنگ ہونا' اس میں تبدیلی آنا بلکہ سرفہرست خطرہ اس نالی میں سرطانی تبدیلیوں کا آجانا ہے جو کہ بعد میں خوراک کی نالی کے کینسر کو جنم دے سکتا ہے۔وہ کہتے ہیں کوک کی بوتل کی یہ بہت بڑی قیمت ہے کہ جو شاید کوئی ذی شعور چکانا نہ چاہے گا۔

پروفیسر فاس کی ٹیم نے پندرہ ہزار بالغان پر یہ تجربہ کرنے کے بعد 25 فی صد کو اس کا شکار پایا ہے۔انہوں نے کہا کہ پہلی بار سافٹ ڈرنکس کا تعلق سینے کی جلن سے ثابت ہوا ہے۔



جو لوگ دن بھر میں ایک یا ایک سے زائد کولڈ ڈرنکس استعمال کرتے ہیں ان میں 31 فیصد امکانات سینے کی جلن کے دوسروں کی نسبت زیادہ ہیں۔اس کی وجوہات بیان کرتے ہوئے پروفیسر فاس کہتے ہیں کہ پہلی وجہ تو یہ ہے کہ کاربونیٹڈ ڈرنکس میں تیزاب بہت زیادہ ہوتا ہے جو معدے کے تیزاب کو ملاکر معدے میں اودھم مچاتا ہے۔دوسری وجہ یہ ہے کہ اسی تیزابی پانی سے معدے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کافی مقدار میں بنتی ہے جس سے معدہ پھول جاتا ہے۔لہٰذا اس تیزاب کا نچلی جانب چھوٹی آنت میں بہاؤ محدود رہتا ہے مگر کھانے کی نالی کا نسبتاً بڑا منہ ہونے کے سبب لیٹنے کے دوران پریشر اوپر کی جانب گلے تک آجاتا ہے۔خصوصی طور پر رات کو یہ مسئلہ ہونے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دن کے وقت نارمل انداز میں ہم تھوک نگلتے رہتے ہیں جو اس تیزابی کیفیت کو کم کرتا رہتا ہے۔مگر رات سوتے میں ایسا نہ ہونے کے سبب نیز معدے اور گلے کا ایک سطح پر آجانے کے سبب سینے کی جلن کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں' بلکہ رات کو ایسا ہونا بیماری کی شدت ظاہر کرتا ہے۔نیز خوراک کی نالی میں تھوک کے نہ داخل ہونے کے سبب کولڈ ڈرنکس والا تیزاب خاص دیر پڑا رہتا ہے جس کے سبب سرطانی تبدیلیاں آنے کے امکانات رہتے ہیں۔

معدے کی تیزابیت کا گہرا تعلق خواب آور گولیاں لینے سے بھی ہے۔لیکن سونے سے تین گھنٹے قبل لی گئی کوئی بھی خوراک معدے کو تیزاب بنانے پر مجبور کرتی ہے جس سے جلن جیسے واقعات ہوسکتے ہیں۔پس احتیاط یہ ہے کہ شام کے بعد کولڈ ڈرنکس اور کھانے سے تین گھنٹے قبل کوئی بھی خوراک نہ لی جائے۔

❄❄❄❄❄❄❄❄❄

بڑھاپا

شہد بڑھاپے میں حرارت اور توانائی فراہم کرنے کا عمدہ ذریعہ ہے۔یہ بلغم کو خشک کرکے اعضائے تنفس کو صاف کرتا ہے۔بڑھاپے میں عموماً لوگ نظام تنفس کی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں' شہد ان سے تحفظ دیتا ہے۔ایک یا دو چائے کے چمچ شہد کو ایک کپ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس طرح پینا کہ پانی نیم گرم ہو' قوت بخش اور مفرح مشروب ثابت ہوتا ہے۔

کھجور

کھجور کے ایک سو گرام خوردنی حصے میں 15.3 فیصد پانی' 2.5 فیصد پروٹین' 0.4 فیصد چکنائی' 2.1 فیصد معدنی اجزاء' 3.9 فیصد ریشے اور 75.8 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 120 ملی گرام' فاسفورس 50 ملی گرام' آئرن 7.3 ملی گرام' وٹامن سی 3 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس ہوتے ہیں۔نیز یہ 315 حرارے دیتی ہے۔

انتہائی تیز تیزاب ہے جس کی پی ایچ 2.8 ہے۔یاد رہے ہمارے معدے کی پی ایچ ایک تا دو یعنی تیز تیزابی ہے یہاں سے غذا چھوٹی آنت میں جاتے ہی اساسی ہو جاتی ہے لیکن اگر اسی معدے میں کولا مشروبات ڈالے جائیں تو یہ معدے کو شدید تیزابی کیفیت میں لے جائیں گے بلکہ یہی تیزاب آگے چھوٹی آنت میں چلا جائے گا جہاں یہ ہاضمے کے عمل میں شدید گڑبڑ پیدا کرے گا۔اب ذرا کولا مشروبات کی اثرانگیزی ملاحظہ فرمائیں۔

- اسی 2.8 پی ایچ والے فاسفورک ایسڈ میں اگر ایک سالم ناخن ڈال دیا جائے تو یہ چار دن میں غائب ہو جائے گا۔
- یہ فاسفورک ایسڈ انسانی ہڈیوں سے کیلشیم چوس کر باہر نکال لیتا ہے ادھیڑ عمری اور بڑھاپے میں ہڈیوں کے بھربھرے پن (Osteoporosis) کی یہ سب سے بڑی وجہ ہے۔
- جو کمپنیاں کولا مشروبات کے کنسنٹریٹ (Concentrate) کی آمدورفت کی ذمہ دار ہیں وہ اپنے ٹرکوں وغیرہ پر "خطرناک میٹریل" کے بورڈ آویزاں کئے رکھتی ہیں یعنی ایسا میٹریل جو انتہا درجے کا کھرچنے والا (Corrosive) ہے۔
- وہی کمپنیاں پچھلے بیس برس سے اسی Concentrate سے اپنے ٹرکوں اور ٹرالوں کے انجن صاف کرنے کا کام بھی کررہی ہیں۔
- امریکہ کی کئی ریاستوں میں ہائی وے پولیس اپنے ساتھ دو گیلن کولا مشروب رکھتی ہے تاکہ حادثات کے بعد سڑک پر سے خون کے داغ دھوئے جاسکیں۔
- اگر کولا مشروب کے ایک پیالے میں بھنا گوشت ہڈی سمیت رکھ دیا جائے تو یہ لگ بھگ دو روز میں حل ہو کر غائب ہو جائے گا۔
- ٹائلٹ کے چینی کے بنے ہوئے پاٹ پر سے زنگ کے داغ اتارنے کیلئے اگر ایک گیلن کولا ایک گھنٹے تک اس طرح ڈالا جائے کہ کھڑا رہے اور بعد میں فلش چلا دیا جائے تو نیچے سے صاف ستھرا پاٹ نکل آئے گا۔
- کار کے کروم کے بمپر پر سے زنگ کے داغ اتارنے کیلئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ المونیم کوائل کو کولا مشروب میں ڈبو کر داغ والی جگہ پر رگڑا جائے، کار کی بیٹری کے زنگ آلود ٹرمینلز کو صاف کرنے کیلئے کولا مشروب کا ایک کین اسی پر انڈیل دیں۔
- پیچ اور نٹ کے زنگ کو توڑنے کیلئے کولا مشروب میں کپڑا بھگو کر چند منٹوں کے لئے اس کے اوپر رکھیں۔
- کپڑوں پر لگی گریس کے داغ مٹانے کیلئے واشنگ مشین میں پاؤڈر کے ساتھ ایک کین کولا مشروب ڈال دیں۔

عرب ممالک میں بسنے والے پاکستانی باشندے تیزی سے ذیابیطس کا شکار ہو رہے ہیں جس کی واحد وجہ کولا مشروبات کا حد سے زیادہ استعمال ہے جہاں تک قیمت کا سوال ہے۔کولا مشروبات پینے کے پانی سے کہیں زیادہ مہنگے ہیں۔اس بات کو ہم یوں بھی بیان کرسکتے ہیں کہ ہم صحت بخش پانی کے بدلے بیماری خرید رہے ہیں اس کے ساتھ ہی راقم کا سوال قارئین کیلئے بھی ہے کہ کیا آپ ایک گلاس پانی پینا چاہیں گے یا کولا مشروب؟ ☆☆

سبزیاں دریافت کریں

از میلانی پوک www.aicr.org

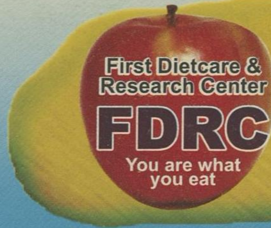
مترجم: ایس ایم فائق

اگر آپ غذاؤں کے ذریعہ صحت مند زندگی کے مزے لینا چاہتے ہیں تو اس سے دس گنا زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی سوچ کو عملی جامہ پہنا دیں۔اچھی غذا چن لینا اور پھر کھانا شروع کردینا تو شروعات ہے۔اس کو زندگی کا حصہ بنا لینے کے لئے ہمیں غذائی سائنس کو سمجھنا پڑے گا۔مثلاً سبزیوں ہی کو لیجئے۔بچپن سے مائیں ہمیں بتاتی آئی ہیں کہ سبزیاں کھاؤ۔اب وقت آگیا ہے کہ ہم اس بات پر سنجیدگی سے عمل کریں۔اگر ہم اپنے روزانہ کے کھانوں میں کچھ مقدار سبزیوں، پھلوں، دانے دار اجناس اور چھلیوں وغیرہ کو شامل کرلیں تو ہم صحت کی اچھی پکی ہوئی فصل کاٹ سکتے ہیں۔کیونکہ ایسا کرلینے سے نہ صرف ہمیں ضروری غذائی اجزاء مل جائیں گے بلکہ کچھ ایسے غیر غذائی اجزاء اور کیمیکل بھی ملیں گے جو ہمارے جسم کو بیماریوں کے خلاف بچا کر رکھیں گے یعنی کہ فائٹو کیمیکلز۔پودوں سے حاصل شدہ غذاؤں کا ایک اضافی فائدہ یہ بھی ہے کہ ہم جلد سیر ہو جاتے ہیں جس کے سبب ہمیں وزن کم کرنے یا برقرار رکھنے میں آسانی رہتی ہے۔وجہ یہ ہے کہ ان غذاؤں میں پانی، ریشہ دار اجزاء زیادہ ہوتے ہیں لیکن حرارے کم ہونے کے سبب بھوک بھی مٹاتے ہیں اور جسم پر فالتو حراروں کا وزن بھی نہیں ڈالتے۔ہاں اگر آپ کو سبزیاں کھانا زیادہ پسند نہیں تو ان کے پکانے کے انداز ذرا بدل لیں، بھون لیں، فرائی کرلیں یا بعض ایک کو ابال کر باریک کتر لیں اور زیتون کا تیل، کالا نمک اور کالی مرچ چھڑک لیں۔پھر آپ محسوس کریں گے کہ آپ نے نئی سبزیاں دریافت کرلیں ہیں۔☆

سبزیوں کا استعمال آسٹیوپراسیس سے محفوظ رکھتا ہے

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ کے مطابق ہر دو خواتین میں سے ایک اور 4 مردوں میں سے ایک مرد 50 سال کی عمر کے بعد آسٹیوپراسیس سے متعلقہ فریکچر میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں۔انسٹی ٹیوٹ میں ماہرین کی ایک ٹیم نے آسٹیوپراسیس کے حوالے سے تحقیق کے بعد ماہرین نے بتایا کہ خواتین میں ہڈیوں کی کمزوری زنانہ ہارمون ایسٹروجن کی کمی کے باعث ہوتی ہے۔ماہرین نے یہ بھی بتایا ہے کہ ہمارے ہاں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ آسٹیوپراسیس کا مرض صرف خواتین میں پایا جاتا ہے۔یہ تصور یا خیال سراسر غلط ہے کیونکہ 2 ملین سے زائد امریکی مردوں میں بھی یہ مرض دیکھا گیا ہے۔ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ ہمیں اپنی غذا میں کیلشیم پر مبنی اشیاء جیسے دودھ، پنیر، سالمن مچھلی اور ہرے پتوں والی سبزیوں کو شامل کرنا چاہئے تاکہ آسٹیوپراسیس جیسے مرض کے مضر اور نقصان دہ اثرات سے محفوظ رہا جاسکے۔☆☆

ماہانہ لاہور
ڈائٹ کیئر
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ



اداریہ

غذائی دہشت گردی

اگر کسی دہشت گرد حملے میں آناً فاناً اللہ کے خوبصورت ترین تخلیق کردہ دس بیس انسان زندگی کی بازی ہار بیٹھیں تو انسانیت تلملا اٹھتی ہے' لیکن غذاؤں میں کسی ایک ملاوٹ کرنے والے غذائی دہشت گرد کے ہاتھوں سینکڑوں ویسے ہی قیمتی انسان سسکتی موت کے حوالے کر دیئے جائیں تو ہمارے کانوں پر جوں نہیں رینگتی۔ یہ وہی فرق ہے جو زہر ہلاہل اور سلو پوائزن میں ہے۔ شاید ہمیں موت کے بیوپاریوں کے اس سودے پر اعتراض ہے جو فوراً اثر دکھا جائے لیکن دھیرے دھیرے جوانی وادھیڑ عمری کو چاٹ جانے والی دیمک سے صرف نظر کر جانا ہماری مجبوری ہے۔

دستر خوان کی زینت بننے والی غذاؤں میں ہم کیا کیا ملاوٹیں برداشت کرنے کے عادی ہو چکے ہیں کہ اللہ توبہ۔ دودھ میں کھاد' سرف' بال صفا پاؤڈر' ڈٹونک پاؤڈر اور ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کا اضافہ' چھوٹا بڑا جانور ذبح کرنے کے بعد دل کے راستے پانی داخل کر کے گوشت کے وزن میں اضافہ' ڈبہ بند غذاؤں میں غیر حقیقی عناصر کا اجتماع' خوردنی تیل کے بے شمار برانڈز میں پام آئل کا ملاپ' مہنگے منرل واٹر میں میونسپلٹی کے عام پانی کی شراکت' آئس کریم میں گوند' سرخ مرچ میں پسی ہوئی اینٹیں' کیچ اپ میں مصنوعی سرخ رنگ' تلوں میں باریک شیشہ اور شہد میں گڑ کا شیرہ وغیرہ وہ چند اخباری اطلاعات ہیں جو خواص وعوام کے علم میں ہیں۔

لیکن گھبرائیں مت ان سب کو پکڑنے کے لئے سخت قوانین بھی موجود ہیں۔ ہاں صرف عمل درآمد کے وقت ''پبلک پرائیویٹ پارٹنر شپ'' کی طرز پر اگر ملاوٹ نہ ہو جائے تو یقین کریں غذائی دہشت گردوں کو جائے پناہ نہ ملے۔

پانی یا کولا مشروبات......؟

ڈاکٹر سلطان محمود

پینے کا پانی ہماری زندگی کو رواں دواں رکھنے کیلئے جسم کے اندرونی افعال کو چلانے کا ذمہ دار ہے اس نکتہ نظر سے چوبیس گھنٹوں میں پانی کی ایک خاص مقدار پینی چاہیئے۔ آج کل بدقسمتی سے بہت سے شہری افراد جن میں اکثریت بچوں اور نوجوانوں کی ہے نے پینے کے پانی کی جگہ سربند مشروبات پینے شروع کر دیئے ہیں اور اس عادت میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

سربند مشروبات میں سرفہرست سوڈا مشروبات ہیں اور ان میں بھی سرفہرست کولا مشروبات ہیں۔

ایک امریکی ادارے نے حال ہی میں کولا مشروبات اور پانی کا تقابلی جائزہ لیا ہے جو کہ عام آدمی کیلئے بھی بے حد دلچسپ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس جائزے کو انٹرنیٹ نے بھی اٹھایا ہے اور بہت سے عالمی اخبارات نے بھی اس کو موضوع بنایا ہے۔ پاکستان کے موقر انگریزی جریدے سے ایک اقتباس ہدیہ قارئین ہے۔

''آپ پینے کے پانی یا کولا میں سے کس کو ترجیح دیتے ہیں ہم سب پانی کی اہمیت سے تو آگاہ ہیں لیکن کولا مشروبات پینے سے صحت کو لاحق خطرات سے شاید بے خبر ہیں''۔ چند حقائق آپ کی دلچسپی کیلئے پیش کیے جاتے ہیں:

پانی

- دنیا کی آبادی کا آدھا حصہ پانی کی شدید کمی اور قلت کا شکار ہے۔
- 37% لوگوں میں پیاس کا عنصر اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ وہ اسے غلطی سے بھوک ہی تصور کر لیتے ہیں۔
- پانی کی ہلکی سی کمی بھی ہمارے میٹابولزم کو تین فیصد تک سست کر دیتی ہے۔
- وزن کم کرنے کے شوقین 100 فیصد لوگوں کیلئے آدھی رات کی بھوک سے بچنے کیلئے محض ایک گلاس پانی کافی ہے۔
- پانی پینے میں کوتاہی کرنے والے سارے دن کی تھکن کا شکار رہتے ہیں۔
- کمر اور جوڑوں کے درد کا شکار 80 فیصد مریض آٹھ تا دس گلاس پانی پینے سے نمایاں افاقہ محسوس کرتے ہیں۔
- محض دو فیصد پانی اگر جسم کی ضرورت سے کم ہو جائے تو نہ صرف فوری یادداشت کم ہو جاتی ہے اور الجھن کا عنصر بڑھ جاتا ہے بلکہ بنیادی حساب میں مشکل محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ کمپیوٹر کی سکرین یا لکھے ہوئے صفحہ پر نظریں جمانا بھی محال ہو جاتا ہے۔
- پانچ گلاس پانی روزانہ پینے سے چھاتی کے سرطان کے 79 فیصد مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ مثانے کے کینسر کے 50 فیصد اور بڑی آنت کے کینسر کے 45 فیصد خطرات کم ہوتے ہیں۔

کولا مشروبات

کولا مشروبات میں جو چیز ہماری زبان کو ذائقے میں جکڑ لیتی ہے وہ فاسفورک ایسڈ بمعہ چینی کے سیرپ کے ہے۔ یہ ایک

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin since 1997
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/04

April 2007

Fasting As Cleansing Therapy

Shari Rudavsky
Globe Newspaper Company USA

You should give up food to help cure psoriasis and digestive woes because fasting would help address body's toxic overload. Fasting may seem difficult but if you can fast for one day, you can fast even for seven. Mostly on the third day you may feel awful. Not to worry. The nausea is a sign of toxins leaving your body. By the end of 10 days the zeal of a convert occurs. Fasting person feels wonderful and strong. For people bracing for the daylong, 12 hours may seem more than long enough to go without food. But a number of adherents have long embraced extended fasts as a way to detoxify their bodies and improve overall health and well-being.

The technique has gotten so popular that some spas will charge people for telling them to give up food. Not surprisingly, mainstream doctors think little of eating next to nothing. Fasting, though touted as a treatment for such afflictions as cancer, obesity, diabetes and heart disease, is particularly dangerous for diabetics and other fragile people. Experts fear that fasting can spark bulimic (overeating) or anorexic(underfeeding) behavior in people who appear to have a predisposition to developing an eating disorder.

Even a very short period of a diet seems to have the power to start a cascade of forces that could click into an eating disorder. Anything that glamorizes food restriction has the power to harm some vulnerable people. Fasting as a way of spring cleaning the body does not mean giving up food altogether. Practitioners may sip on juice, or take a little honey, agar, sodium, or enzyme powders, in the interest of cleansing their bodies better.

It's gap critical to assess what to understand the underlying imbalances of organ harmony. Ultimately our concept is that illness is an imbalance and the treatment is to correct that imbalance. Most patients taper off food gradually. When the fast ends, they slowly reintroduce solids to maintain the gains made during the fast. Fasting is much easier than eating healthy. Personal testimonials lead many experts to shrug at fasting. While no evidence exists to support its benefit, there's no reason healthy people can't do it, once they consult their health care provider. For all of the science behind why there's no real reason why they feel better, if they do feel better, it's hard not to argue.

✠✠✠✠✠

Editorial

All that glitters......



This is second time when generation of our time changed dietary habits. First when we switched over from milk and milk products to caffeine containing tea and soft drinks and second very recently when we added glittering products of western food chain to our shopping list. Burger culture thrills and that is why our young generation loves home delivery mouth watering hot substances. Mind it such persistent choices may rob off our equilibrium of health. We can get the wealth of our health back with activity and exercise only if we have a pretty good idea of our health status. We may be able to reel off our blood pressure and cholesterol levels and may be even body mass index. But have we had our health balance checked lately? Most probably NOT. A fall in one aspect of health status sets the stage for subsequent fall until that fall doesn't injure much more than our pride.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases, so does with the attitude and behavioral changes. Climatic change in our society has nothing to do with the temperature of the environments; it deals with the temperature of the baker's oven where mushroom growing junk food is oozing out. Easy earned cash is bubbling in our wallets finding its way to our bellies along with chicken-balti or super size burger. This lifestyle will bifurcate the society in obese and underfed future folk, perhaps another social division is underway. Anyhow, if glittering pizza eventually worth a quarter million rupees of heart bypass or *Nihari* calls an escorted ambulance then better to forego tasty junks right at the time when we are young. Otherwise there will be no worth to cry over the spilt milk. It sounds good when pizza vendor offers 'buy one get one free' but what's up if PIC (Punjab Institute of Cardiology) also calls for 'pay one get one bypass free'?. Balance of nature is its beauty, so why not a balance in food and health? Fire of life is food but "hiring a life" sounds kidding particularly when it does not glitter like gold. ▫▫▫

Sultan Mahmood

MAJOR RISK FACTORS FOR CAD

Following is the list of major risk factors for development of coronary artery (CAD):

- Age (males 45y, female 55y or premature menopause without estrogen replacement therapy).
- Family history of premature CAD (Cardiac Infection or Sudden death before age 55 in father or other first-degree male relative, or before age 65 in mother or other first degree female relatives).
- Current Cigarette Smoking.
- Hypertension (BP 140/90 confirmed by several measurements or taking anti-hypertensive medication.
- Elevated low-density lipoprotein (LDL) cholesterol.
- Low level of high-density of lipoprotein (HDL) cholesterol. ✠✠✠✠✠

Physical Activity for Everyone

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, USA

Aristotle said that we are what we repeatedly do. Scientific evidence shows that physical activity done at a moderate-intensity level can produce health benefits. If people have been sedentary, they can improve their health and well-being with regular, moderate levels of activity each day.

Those who participate in moderate- to vigorous-intensity activities regularly should be encouraged and supported in their efforts to continue. While activity at a higher intensity or performed longer offers more health benefits, this level of activity may not be a realistic goal for everyone, at least not to start with. Many people, for whom the term "exercise" brings up negative images and emotions, can celebrate the good news by setting a new personal goal- achieving and enjoying the benefits of a regularly active lifestyle that includes a variety of moderate- and / or vigorous-intensity activities.

Adults should strive to meet either of the following physical activity recommendations.

- Adults should engage in moderate-intensity physical activities for at least 30 minutes on 5 or more days of the week.
- OR Adults should engage in vigorous-intensity physical activity for three or more days per week for 20 or more minutes per occasion.

More good news is that it's never too late to start an active lifestyle. No matter how old you are, how unfit you feel, or how long you've been inactive, research shows that starting a more active lifestyle now through regular, moderate-intensity activity can make you healthier and improve your quality of life.



Hard Facts about Soft Drinks

John McGran: eDiets Editor-in-Chief USA

Twenty years ago teens drank milk twice as much as soda pop. Now they drink twice as much soda pop as milk. Many experts will tell you the worldwide rise in obesity matches up nicely to our insatiable thirst for more and more sugared soft drinks.

How bad is soda? Not only does it bloat your waistline, but it also shrinks your wallet. Your body doesn't like soda. Soda pushes nutritious foods to the side. Diet soda may not have sugar, but it has the same affect on your pocketbook and your diet balance.

Newer studies report that per capita soft drink consumption among children has increased by nearly 500 percent over the past 50 years. Nearly half of all children age 19 and under consume carbonated soft drinks daily. After age 10, soda is the most commonly consumed beverage among kids.

Health experts cite soda as responsible for the lowering of nutrition in our diet in two ways. First, soda, sweetened teas and "sport drinks" displace nutrients from milk and juice. Second, even though sweetened drinks contain a lot of calories, they do nothing to curb our appetite for food, and therefore we get a double dose of

Announcement

The monthly 'Dietcare' will be available on-line very soon at the official website of 'Feed Well People' and can be accessed at www.feedwell.org

calories each day, and that contributes greatly to the obesity plague.

One 12-ounce can contains about 9 teaspoons of added sugar. That's about a quarter cup. It's also about 150 empty calories. If a person drinks almost two of these each day, so he or she is getting nearly a half-cup of sugar from soft drinks. Imagine spooning 18 teaspoons of sugar from the sugar bowl into a big glass of club soda, then adding a couple of drops of food coloring.

Diet sodas may be better in terms of calories and added sugar, however, the problem of nutrition remains. If you're substituting diet soda for milk or 100% fruit juice in a balanced diet, then your diet will be deficient in the important nutrients these foods provide. Most hard hits are calcium, vitamins C and D.

If you're worried about the health effects of artificial sweeteners in soda, the FDA has given its stamp of approval to the following: acesulfame potassium, aspartame and saccharin, as well as sucralose. Some consumers are wary of these sweeteners, but there is no known health risks associated with moderate consumption. There is one exception for aspartame: people with the rare genetic condition called phenyl-ketonuria. ⇦⇦



Adding & Burning of Extra Calories

Reviewed by S.M.Faiq

You can easily munch 600 calories by 'grazing' pizza / shawarma or super size burger without realizing. Similarly, overeating adds 400 to 500 calories each time which is hard to burn the same day.

Burning the same amount of calories is a hard task. Look at the tasks, each of them will burn 600 extra calories:

- One hour playing basketball
- One hour aerobic exercising
- One hour moderate bicycling
- Two hours bowling
- 1.5 hours batting
- One hour punch bag boxing
- One hour push-ups
- One hour moderate rowing
- One hour carrying 6 bricks
- Two hours busy childcare
- Two hours house cleaning
- Three hours cooking foods
- 1.5 hours dancing (twisting)
- Two hours plumbing
- One hour farming
- Two hours milking by hand
- 1.5 hours shoveling grains
- Two hours fishing by standing
- 0.75 hour playing football match
- Two hours playing Frisbee
- 1.5 hours gardening
- 1.75 hours playing golf
- 1.5 hours health club exercise
- 0.75 hour playing field hockey
- 1.75 hours horse back riding
- One hour jogging
- 1.5 hours marching band
- 1.25 hours moving furniture
- 0.75 hour moving boxes upstairs
- 1.5 hours mowing lawn
- 3.5 hours playing music
- 1.5 hours painting
- One hour polo match
- One hour slow rope jumping
- One hour running at 12 min/km
- 0.5 hour running upstairs
- 0.5 hour playing squash
- Two hours packing boxes
- 1.25 hours leisure swimming
- 1.5 hours playing table tennis
- One hour playing tennis
- 1.5 hours playing with children
- Three hours slow walking
- One hour walking uphill (5km/h)
- 1.5 hours brisk walk

Do you compensate your daily overeating to keep yourself fit and happy or just add lumps of fat on your body. ✶✶✶

Letters to Editor

Q: I am hypertensive. Please guide me with any food therapy or dietary restrictions.(Aurangzeb, Abbotabad)

A: Please receive December 2006's complementary copy of monthly 'Dietcare' where desired guidelines are given.

I am agree to study your book 'Essentials of Human nutrients'. I tried but your publisher could not Respond. Please send me a VP copy. (Ghulam Qasim Layyah)

A: Based on your literary interest, a Complementary copy of the book is being sent to you.

Q: What are the deficiency symptoms of Vit.B12? (Asadullah Ghalib, Faisalabad)

A: It may develop lack of immunity, anemia, depression and other neurological problems.

✈✈✈✈✈

Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFST.

Announcement

Pakistan Nutrition Society (PNS) invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of May 2007. Details are given as below: **DATE:** To be announced **TIME:** 10 am sharp

VENUE: Auditorium, University of Lahore, Raiwind Rd. Lahore.

SPEAKERS & SPEECHES • Prof. Dr. Mahmood Ali Malik (Medical aspects of obesity) • Prof. Dr. Saghir Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) • Prof. Dr. Faqir Mohammad Anjum (Fats & oils in our diets)

CONTACT PERSON: Editor "DietCare" 0321 430 2528

What You Need to Know about Nutrition

Susan Burke: eDiets.com Chief Nutritionist USA

Since 1973, March has been labeled National Nutrition Month by the American Dietetic Association. This year's theme was "Get a Taste for Nutrition".

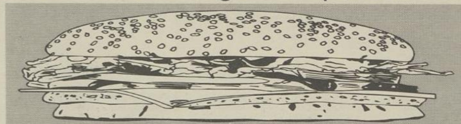
Achieving a healthy weight is possible by balancing calories with exercise. Good nutrition means making healthy choices. Most of the people get enough activity and then eat too many calories.

How to make a difference make healthy changes:

Choose a variety of foods. Try different fruits and vegetables; you'll get a wide variety of nutrients. Vibrant colors usually mean more nutrition. Eating a variety of foods keeps your menu interesting. Don't worry about preparing everything from scratch; frozen veggies are generally as nutritious as fresh.

Think of food as fuel. Don't overfill yourself and don't put a lot of sugar in your gas tank. The new FDA guidelines say we can eat "discretionary calories" by making up for it with more exercise and by eating frugally the next day.

Shake the salt habit. The new dietary guidelines recommend less than 2,300 milligrams daily, but typically well-off eat more than 5,000. This can contribute to high blood pressure. To battle the problem, eat fruits, vegetables, low-fat dairy products and other foods high in potassium.



All fats are not created equal. Some are actually very healthy. Examples include the fats in nuts and seeds, especially flaxseed and walnuts. Deep-water fatty fish like salmon, sardines and tuna contain the omega-3 fatty acids that promote immunity and heart health. Steer clear of foods high in saturated fat (whole milk dairy products) and trans-fat (deep-fried fast foods and commercially baked crackers, cakes, and cookies).

Choose whole grains for their health benefits. Starchy vegetables are good choices too, because they are high in fiber and nutrition.

Portion size counts -- even for foods labeled healthy. Eat too much and the excess calories can be stored as fat.



SUPER SNACKS

Carolina Diaz-Bordan www.ediet.com

You are sitting at your desk or in front of TV when a feeling of hunger attacks out of nowhere. "Feed me now" crying hits us. This is the time when we need snacks. Snacking is an important part of healthy diet, if it is done right. So skip the urge which divert your way through the pantry or fridge. Instead, take a deep breath and get your fill out of following great snacks:

- A toast with peanut butter or mayonnaise / honey etc.
- Yogurt with fruit.
- A toast with cup of milk/tea/coffee.
- Seasonal fruit with a glass of skim milk.
- Half plate salad with low-fat cream/olive oil.
- Unsaturated boiled peanuts with low-fat cream.
- Two wheat biscuits with sugar less tea/coffee.
- One plate veggie soup.
- Boiled or roasted maize.
- Raw veggies like Carrots, reddish, tomatoes etc.



Indoor Smoke Pollution Hilary Benn, International Development (Secretary, UN_led Global Action Plan)

Every day over 4000 men, women and children in the world's poorest countries die as a result of lethal levels of smoke from indoor cooking fires. Poverty condemns half of the world's population to use wood,dung, charcoal and coal for cooking and heating their homes. The smoke produced from cooking fires causes the deaths of 1.5 million people every year; a life lost every 20 seconds, and a greater killer than malaria Women and children are particularly vulnerable, as they spend between 3 and 7 hours by the fire, inhaling smoke over 100 times above the accepted safety levels. Illnesses caused by smoke include chronic bronchitis, acute lower respiratory infections, and lung cancer. There is also increasing evidence linking to asthma, TB and low birth weight. The international community has acted to combat other major threats to health in poor countries such as unsafe water and unsafe sex. Yet smoke, the killer in the kitchen, has been largely ignored. Practical Action is calling for the British Government to do more to address this neglected killer by showing leadership inthe international community.

ایڈیٹر کے نام

س خون میں بُری کولیسٹرول یعنی LDL کا درجہ کیا ہونا چاہیئے۔(ڈاکٹر شاہد بخاری، قصور)

ج ایسے مریض جو کورنری آرٹری (CAD) یا اس سے ملتی جلتی دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوں یا ان کو ذیابیطس ہو تو ان کو جارحانہ رویہ اختیار کرتے ہوئے اپنے خون میں LDL کولیسٹرول کا درجہ 100 ملی گرام فی ڈیسی لٹر سے بڑھنے نہیں دینا چاہیئے۔

س اگر مریض بیک وقت شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور اسی نوع کی دیگر بیماریوں کا شکار ہو تو اس صورت میں اس کا بلڈ پریشر کتنا رہنا چاہیئے۔(رضا مشہدی، کوٹ ادو)

ج ایسے لوگوں میں صرف 130/80 یا اس سے کم ہونا چاہیے۔ یہ درجہ ان لوگوں کے لئے بھی مفید ہے جو گردوں کے امراض کا شکار بھی ہوں۔

السر کا غذائی علاج

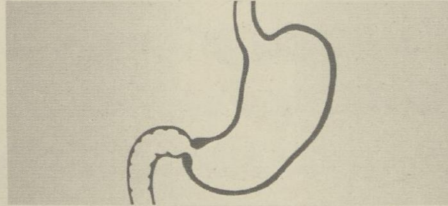
ڈاکٹر سلطان محمود

دنیا بھر کے لاکھوں لوگوں کی بیماریوں کا جائزہ لینے کے بعد یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں سب سے بڑا دخل غذاؤں اور خوراک کا ہی ہوتا ہے۔ کئی ایک غذائیں معدے میں فتور کا باعث بنتی ہیں اور ان کو ہضم کرنے میں تمام نظام انہضام کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور جسم کو زیادہ توانائی استعمال کرنا پڑتی ہے۔ مثلاً لحمی غذائیں، بھنی ہوئی غذائیں۔ تازہ اور ترش پھل سے چٹنیاں، مصالحے، جام، چاشنیاں اور چینی، چائے، کافی اور دیگر تمام سربند سوڈے مثلاً پیپسی، کوکا کولا وغیرہ۔ پس ایسی غذاؤں سے احتیاط لازم ہے۔ آج کے موضوع کے طور پر معدے اور آنتوں کی تمام بیماریوں پر بحث کرنے کی بجائے صرف السر کا انتخاب کیا ہے۔ السر دراصل ہمارے نظام انہضام کا وہ حصہ ہے جس پر معدے کے تیزاب اور پیپسین (Pepsin) کی بے جا یورش سے اعصابی حصہ ننگا ہو جائے اور پھر اس تیزاب وغیرہ کی وجہ سے جلن اور درد محسوس کرے۔

دیکھا گیا ہے کہ 15 فیصد السر معدے کے اور 85 فیصد آنتوں کے ہوتے ہیں جن میں معدے کے السر کو معدے کے کینسر مین بھی بدلتے دیکھا گیا ہے۔ آنتوں کے السر عموماً شروع کے 25 تا 30 سینٹی میٹر میں پائے جاتے ہیں۔ مغرب کی تحقیق کے مطابق غذاؤں سے السر کا علاج ایک لمبا عمل ہے کہ جس میں مخصوص غذاؤں کا انتخاب اور ان پر عمل درآمد وقتی افاقے کے ساتھ ساتھ حالات بہتر تو کر سکتا ہے لیکن مکمل طور پر صرف غذا پر انحصار کرنے کے ساتھ چند ادویات کا استعمال بھی کیا جائے۔ بہرحال اس امر پر سب کا اتفاق ہے کہ السر کو درست کرنے میں غذائیں سب سے زیادہ طاقتور ایجنٹ کا کردار ادا کرتی ہیں۔

مقاصد

غذاؤں کے ذریعے السر کا علاج شروع کرنے سے قبل ہمارے ذہن میں چند مقاصد ہوتے ہیں تاکہ جلد از جلد ان کو حاصل کر کے مریض کے درد کی شدت میں کمی لائی جا سکے۔ مثلاً معدے کے تیزاب اور پیپسین وغیرہ کو کم از کم پتلا کر دیا جائے کہ غذائیں بھی



ہضم ہوتی رہیں اور اضافی تیزاب زخم پر حملہ آور بھی نہ ہو سکے۔ علاوہ ازیں چند مزید مقاصد بھی درج ذیل ہیں:۔

ا۔ پیٹ بھر کر کھانے کی عادت چھڑائی جا سکے۔

۲۔ کچھ عادات بد کا محاسبہ کیا جا سکے مثلاً کھانے پر ٹوٹ پڑنا۔

۳۔ کیفین، سگریٹ اور شراب سے پرہیز کرائی جا سکے جن سے لبلبے سے خارج ہونے والے بائی کاربونیٹ کم پڑ جاتے ہیں جو کہ در حقیقت معدے میں بفر (Buffer) کا کام کرتے ہیں یعنی زخم پر تیزاب کو حملہ نہیں کرنے دیتے۔

چھ سنہری اصول

مندرجہ ذیل چھ اصولوں کا ذکر اس لئے پہلے کیا جا رہا ہے کہ یہ بذات خود غذاؤں سے بھی زیادہ اہم ہیں:۔

ا۔ اس وقت کچھ نہ کھایا پیا جائے جب تک ہم جذباتی اور ذہنی طور پر پریشان اور انتشار زدہ ہوں۔

۲۔ بغیر بھوک کے کچھ نہ کھائیں چاہے کھانے کا وقت آ بھی چکا ہو۔

۳۔ اگر منہ خشک ہو تو کچھ نہ کھایا جائے۔

۴۔ غذا کو خوب چبا کر کھائیں تاکہ لعاب دہن اچھی طرح حل ہو جائے۔

۵۔ صرف قدرتی غذائیں استعمال کی جائے اور فاسٹ فوڈز سے حتی الوسع بچا جائے۔

۶۔ جہاں تک ممکن ہو کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے۔

چند غذائی تجاویز

چند کارآمد غذائی تجاویز درج ذیل ہیں:۔

ا۔ ہر کھانے کی مقدار کم رکھی جائے وقفے بھی چھوٹے کر لیں۔

۲۔ اگر کسی کو کسی خاص غذا سے الرجی یا پرہیز ہے تو ان کو استعمال نہ کریں۔

۳۔ معدے کو تحریک دینے والی غذاؤں سے بچا جائے مثلاً کیفین، شراب، کالی مرچ، لہسن، لونگ اور سرخ مرچ۔

۴۔ سیر شدہ چکنائیوں کو کم استعمال کیا جائے مثلاً گھی، مکھن، ملائی اور ان سے بنی مرغن غذائیں مثلاً نہاری، سری پائے، سموسے، پکوڑے، پوری حلوہ وغیرہ۔

۵۔ نرم اور ملائم غذائیں استعمال کی جائیں حالانکہ ان میں لوہے اور وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے مگر السر میں افاقے کا باعث بنتی ہیں۔

۶۔ دودھ گو کہ السر میں مفید ہے لیکن بار بار پینا یا زیادہ پی جانا درست نہیں کیونکہ اس کی پروٹین پہلے تو Buffer کا کام کرتی ہے مگر بعد از اں تیزابیت بڑھاتی ہے۔

۷۔ ترش مشروبات سے بچا جائے مثلاً مالٹے، کینو، سنگترے اور چکودرے کے جوس وغیرہ۔

۸۔ ریشہ دار غذائیں زیادہ استعمال کریں، خصوصاً گندم کا چوکر، اسپغول اور ستو وغیرہ کیونکہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ یہ آنتوں کے السر میں مفید پائی گئی ہیں۔

۹۔ نہار منہ چائے، کافی ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

***

اعزاز

ایڈیٹر ڈائٹ کیئر ڈاکٹر سلطان محمود کو غذائی شعبے میں خدمات کے اعتراف میں پاکستان نیوٹریشن سوسائٹی (PNS) کا سیکرٹری منتخب کرلیا گیا ہے۔ اس سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر محمود علی ملک ہیں۔ اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جو انٹرنیشنل یونین آف نیوٹریشن سائنسز (IUNS) میں دنیا کے 82 ممالک کے شانہ بشانہ کھڑی ہے۔ IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور پر سات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ منسلک ہے جن میں عالمی ادارہ خوراک وزراعت اور عالمی ادارہ صحت وغیرہ شامل ہیں۔

ہدیہ تشکر

ایف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور وممنون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس بلیٹن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یاراں میں پروفیسر سیف اللہ خالد، محمد احمد سلیمی اور مشرف علی زیدی کے علاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکریہ کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجیہہ بنتے جارہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔ احترام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آیات اس بلیٹن میں نہ چھاپی جائیں تاکہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حرمتی کے ممکنہ خدشہ سے بچا جاسکے۔ وگرنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سربستہ راز ہی آشکار کر رہی ہیں اپنے تئیں کچھ نیا علم پیدا نہیں کر رہیں۔ (ادارہ)

وٹامن ڈی اور ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ

از ہیلتھ ڈے نیوز، انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ، امریکہ

مترجم: ایس ایم فائق

دنیا کے موثر اداروں کی حالیہ تحقیقات اس بات پر متفق ہیں کہ بڑھاپے میں ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ کا تعلق جسم میں وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی سے ہے۔ فرانس، برطانیہ اور امریکہ کے ثقہ طبی اداروں میں کی گئی تحقیق میں سے دو کے نتائج آپس میں متصادم ہیں دونوں کے طریقہ تحقیق میں جامع سائنسی طور پر کچھ اعتراضات ہوں مگر ان کے تقابلی جائزے کے بعد یہ نتیجہ نکلا ہے کہ وٹامن ڈی اور کیلشیم ہی ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ اور بھربھرے پن کے ذمہ دار ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اگر کوئی بوڑھا شخص خوش قسمتی سے ابھی تک پھسلا نہیں ہے اور اپنی ہڈیاں بچانے میں کامیاب ہے تو ابھی وقت ہے کہ وہ روزانہ سات سو تا آٹھ سو انٹرنیشنل یونٹ وٹامن ڈی لے۔ مگر اس کے ساتھ ہی ساتھ سات سو ملی گرام کیلشیم کا استعمال بھی کرے۔ لیکن اگر کوئی ہڈیوں پر چوٹ کھا چکا ہے تو معالج سے مشورہ کر کے اس مقدار کو دگنا کرلے۔ امریکا کی نیشنل سائنس فاؤنڈیشن نے وٹامن ڈی کی زیادہ سے زیادہ محفوظ مقدار دو ہزار انٹرنیشنل یونٹ مقرر کی ہے۔ لیکن پندرہ سو تک روزانہ بغیر کسی خطرہ کے لی جاسکتی ہے۔ یہ تحقیق ان ممالک کے لئے ہے جہاں سورج کم چمکتا ہے۔ پاکستان جہاں خوش قسمتی سے سورج کی روشنی خاصے لمبے دورانیے تک میسر رہتی ہے۔ یہاں وٹامن ڈی کے لئے اضافی غذائیں لینے کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔ لیکن کیلشیم کی ضرورت پھر بھی موجود رہتی ہے۔ یاد رہے کہ سورج کی روشنی سے انسانی جسم میں وٹامن ڈی پیدا ہوتا ہے۔

()()()

کریلا

کریلا موسم گرما کی عام سبزی ہے، کریلے کی کڑواہٹ بعض افراد کو ناگوار گزرتی ہے تاہم اس میں متعدد فوائد پوشیدہ ہیں۔ کریلا خون کو صاف کرتا ہے اور خون میں موجود فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔ جسم کو قوت بخشتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ تلی، جگر کی بیماریوں اور بخار میں مبتلا افراد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

()()()

کوار گندل
Aloe Vera

(بشکریہ ریڈرز ڈائجسٹ.. نومبر 2005)

اس پودے کو جلدی امراض کے علاج کے طور پر پچھلے دو ہزار سال سے کاشت کیا جارہا ہے۔ اس کے بارے میں امریکن اکیڈمی آف جنرل ڈینٹسٹری نے ایک مطالعے میں کہا ہے کہ اس کو منہ کے امراض کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ منہ اور حلق کے السر، چھالے، ہرپیز وائرس، جلد اور میوکس ممبرین جھلی کی سوزش مگر سب سے بڑھ کر مسوڑھوں کی سوجن کے لئے یہ اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ کوار گندل کو گھروں کے اندر گملوں میں بھی اُگایا جاسکتا ہے۔ اس کو کھڑکی کے قریب رکھ دیں اور جب گملے کی مٹی خشک ہونے لگے تو پانی دیں۔ زیادہ پانی بالکل نہ دیں۔

اس کے ایک پتے کو توڑ کر اس کے اندر سے جیلی نما گودا نکال کر براہ راست زخموں وغیرہ پر لگایا جاسکتا ہے۔ صرف ایک احتیاط رکھیں کہ گودا بے رنگ ہونا چاہئے۔ اگر اس میں سے پیلے رنگ کا کسیلا جوس نکلے تو اس کو پیا جاسکتا ہے جو کہ قبض کشا ہے۔ ماہرین نے بالغ پودے کی عمر دو سال مقرر کی ہے۔

گرمیوں کی آمد ہے لہٰذا ہمیں سلاد میں ہری مرچ کا استعمال کرنا چاہیے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر جسم میں ہری مرچ کے بیج موجود ہوں یعنی یہ کہ اگر انہیں استعمال کیا جاتا رہے تو وہ لُو لگنے، ہیضہ اور بدہضمی جیسی بیماریوں سے محفوظ رہے گا جو کہ موسم گرما کا خاصہ ہیں۔

فکر صحت

کسی بیماری کا فاقے سے شفایابی کا آغاز حقیقت میں جسم کا محض اندرونی کثافتوں اور آلودگیوں سے نجات حاصل کرلینے کے عمل کا نام ہے۔ ہر بیماری کا صرف ایک انسداد ہوتا ہے۔ یعنی اس کے لاحق ہونے کا جو سبب ہو اس کے برعکس عمل کیا جائے۔ جسم کو ایک وقت کی خوراک سے محروم کردیا جائے تو اس سے اعضائے اخراج یعنی آنتوں، گردوں، جلد اور پھیپھڑوں کو جمع شدہ فالتو مادے نکال باہر پھینکنے کے لئے بلا روک ٹوک موقع مل جاتا ہے۔

فکر صحت

پاکستان کا ایک معیاری پڑھا لکھا شخص تین ماہ کے 129,600 منٹ میں سے محض 30 منٹ اپنے معالج کے ساتھ گزارتا ہے۔ 30 منٹ غذاؤں کے بارے میں جانکاری کرتا ہے اور 30 منٹ غذائی مشوروں پر عمل کرتا ہے اور باقی کے 129,510 منٹ وہ اپنی مرضی سے گزارنے کی کوشش کرتا ہے جس میں پچھلے 90 منٹ کی جدوجہد بھی رائیگاں چلی جاتی ہے۔

اب ذرا بات ہو جائے کہ دہی کیسا ہو؟ کیا موٹی ملائی والا دہی یا ملائی کے بغیر والا؟ تو یقیناً دودھ میں موجود سیر شدہ چکنائیوں سے بچاؤ لیکن اس میں موجود کیلشیم حاصل کرنے کا واحد بہترین حل یہ ہے کہ دہی بنانے کے لئے بغیر چکنائی والا دودھ استعمال کیا جائے۔ بعض اوقات بازار سے میسر ناقص غذائیں بھی صحت کے لئے بہتر ثابت ہو سکتی ہیں اور اس کی بہترین مثال بازار سے حاصل شدہ دہی ہے جس میں گوالے حضرات بغیر چکنائی والا دودھ استعمال کرتے ہیں جو ان کو سستا پڑتا ہے۔

علاوہ ازیں بعض کمپنیوں کا ڈبہ بند دہی بھی صحت کے لئے اچھا ہے کیونکہ ان میں بھی بغیر چکنائی والا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ گھر میں دہی جمانے کے لئے بھی یہی مناسب ہے کہ اُبلے ہوئے دودھ کو ٹھنڈا کرنے کے بعد اس کی بالائی اتار لی جائے اور پھر دہی جمایا جائے۔ ہر کھانے کے ساتھ دو چار چمچ دہی کا استعمال اگر روٹین بنا لیا جائے تو یقیناً یہ نہ صرف نظام انہضام کی بہتری بلکہ وزن کو کنٹرول میں رکھنے کا بھی ضامن ہوگا اور ساتھ ہی ساتھ جسم کے پٹھوں اور اعصاب کی بھی طاقت کا وسیلہ بنے گا۔

کم کیلوریز کا استعمال وزن کم کرنے میں فائدہ مند ہوتا ہے

ایک سروے رپورٹ کے مطابق ڈائٹنگ کرنے والے لوگ اب وزن کم کرنے کے لئے ورزش کی بجائے خوراک میں موجود کیلوریز گننے لگے ہیں اور انہیں کم سے کم استعمال کر کے اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ خوراک میں کیلوریز گننے کی زیادہ عادت خواتین میں پائی جاتی ہے۔ خواتین کی پچاس فیصد جبکہ مردوں کی ایک تہائی ایسا کرتی ہے۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ کم کیلوریز والی خوراک کی زیادہ اقسام کی دستیابی کے باعث لوگ ورزش کی بجائے ایسی خوراک کھانے کو ترجیح دیتے ہیں جس میں کم سے کم کیلوریز ہوں۔

فوڈ اور موڈ

(بشکریہ ریڈرز ڈائجسٹ)

وزن کو اعتدال میں رکھنے کے شوقین یہ تو جانتے ہیں کہ ان کو ڈائٹنگ کرنا ہے۔ مگر شاید یہ نہیں جانتے کہ بعد ازاں کس طرح وہ اپنی ہی کوششوں کا ستیاناس کر دیتے ہیں۔ اگر آپ زیادہ لمبے عرصے کے لئے وزن کو مناسب حدود کے اندر رکھنا چاہتے ہیں تو بقول ایک امریکن ماہر کے آپ کو تین چیزوں کا خیال رکھنا پڑے گا۔ اول خواہش سے کم کھانا' باقاعدہ سیر اور سوم اپنا موڈ خوشگوار رکھنا۔ تبھی آپ غذا اور موٹاپے کے کھیل میں جیت سکیں گے۔

اس امریکن ماہر غذا نے دو تین ٹوٹکے بتائے ہیں کہ کیسے ہم تقریبات میں جا کر بھی کم کھا سکتے ہیں۔ مثلاً بائیں ہاتھ سے کھانا خلاف شرع بھی ہے اور مشکل بھی ہے۔ مگر بطور علاج اگر آپ تقریبات میں دائیں ہاتھ میں پلیٹ پکڑ لیں اور بائیں سے ڈشوں پر ٹوٹ پڑیں تو یقیناً پلیٹ میں پہاڑ بنانا مشکل ہو جائے گا۔ اسی طرح بائیں ہاتھ سے کھانے کی جدوجہد میں تقریب کا وقت ختم ہو جائے گا۔ لیکن ایسا تبھی ممکن ہے کہ اگر آپ تقریبات کے رنگ برنگے کھانوں کو فتح کرنے کی بجائے اپنے موٹاپے کو فتح کرنا چاہیں۔ دوسرا طریقہ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ ایسی تقریبات میں یا دوستوں کے ساتھ باہر کھانا کھانے جاتے ہوئے چیونگم چباتے ہوئے جائیں۔ اس طرح یقیناً آپ ان فالتو حراروں کو لینے سے بچ جائیں گے جو عنقریب آپ کے شکم میں طلاطم برپا کرنے والے تھے۔

یہ اکثر سُنا اور دیکھا گیا ہے کہ جو اپنی غذا پر نظر رکھتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت زیادہ کامیاب ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ روزانہ اپنی غذا کا حساب نہ رکھ سکیں لیکن یہ تو ہوسکتا ہے کہ آپ چھٹی وغیرہ کا دن مقرر کر لیں اور حساب رکھیں کہ آج کیا کھایا' کتنا کھایا اور کیوں کھایا۔ راہ چلتے چاکلیٹ یا آئس کریم کھاتے جانا یوں تو مناسب نہیں لگتا لیکن دوسرے لحاظ سے بھی نقصان دہ ہے کیونکہ ایک چاکلیٹ یا آئس کریم بار سینکڑوں حرارے مفت میں جسم کو دے دے گا اور تھل تھل کرتے جسم میں چربی کا مزید اضافہ کر دے گا۔ پس کم کھائیں ہمت سے بھی کم' خواہش سے بھی کم۔

غذائی تحقیق

(Chem Abs 134)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

() گائے اور بھینس کے دودھ میں سے چکنائی نکالنے کے بعد دودھ میں وٹامن ای کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔

() لہسن دل کے امراض کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کیونکہ یہ کولیسٹرول کی زیادتی نہیں ہونے دیتا اور نہ ہی وریدوں اور شریانوں کو تنگ ہونے دیتا ہے۔

() گردہ کی پتھری کے مریضوں کو کم نمک استعمال کرنا چاہیئے۔ () اسپرین کے زیادہ استعمال سے دمہ ہو جاتا ہے۔

() وٹامن سی پر مبنی غذائیں بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتے ہیں۔

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہٰذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

ماہانہ
ڈائٹ کیئر
لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

اداریہ

پانی پانی کر گئی.............

واسا والوں نے تسلیم کیا ہے کہ لاہور میں پینے والے پانی کے پائپ پرانے ہونے کی وجہ سے زنگ آلود ہو چکے ہیں جن کو حکومت پنجاب کے خصوصی احکامات کے تحت کثیر لاگت سے بتدریج تبدیل کیا جا رہا ہے۔ اس اعلان میں ایک اچھی اور ایک بری خبر ہے۔ جس کو ہم نے ملاوٹ کے مروجہ اصول کے تحت آپس میں شیر و شکر کر دیا ہے تا کہ صارفین محض روشن پہلو پر ہی نظر رکھیں۔ یہ ہم نے ویسے ہی کیا ہے جیسے مریض کے ہوش آنے پر ڈاکٹر کمرے میں داخل ہوا اور سپاٹ لہجے میں کہنے لگا کہ آپ کے لئے میرے پاس ایک اچھی اور ایک بری خبر ہے۔ بتایئے پہلے کون سی سناؤں۔ مریض نے نقاہت کے عالم میں کہا کہ چلیں پہلے بری سنا دیں۔ ڈاکٹر بولا......! آپ کے گردوں کے ٹیسٹ کرنے کی خاطر ہمیں دونوں نکالنے پڑے' جو کہ آپ کے تکیے کے نیچے احتیاط سے رکھے ہیں۔ مریض یہ سن کر رونے لگا تو ڈاکٹر نے تسلی دیتے ہوئے کہا لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ دونوں انتہائی صحت مند نکلے۔ مبارک ہو........ ہمارے جن دوستوں کی عمر ساٹھ برس ہے ان کے لئے اچھی خبر ہے کہ وہ آئندہ تمام زندگی پینے کا صاف اور صحت مند پانی پی کر نہال رہیں گے لیکن بری خبر یہ ہے کہ پچھلے بیس برس سے وہ جو بول و براز سے آلودہ پانی پی رہے تھے اس کی وجہ سے 65 فی صد بیماریوں میں سے کسی ایک کی وجہ سے شاید جلد مر جائیں۔ بہر حال خواتین و حضرات......! زندگی دھوپ چھاؤں کا میلہ اور خوشی غمی کا جھمیلا ہے۔ بس کاتب تقدیر پر راضی برضا لوگ ہی سکون سے جیتے اور مرتے ہیں۔

ہمیں تو ''باٹلڈ واٹر'' پیک کرنے والے سرمایہ داروں سے شکایت بھی ہے اور ہم ان کے مشکور بھی ہیں۔ شکایت اس بات پر کہ واسا کے زنگ آلود پائپوں کا مردہ کھڑا کر کے انہوں نے خواہ مخواہ خواب خرگوش کے مزے لینے والی قوم کو خوفزدہ کر دیا تھا مگر مشکور اس بات پر کہ ان میں سے 89 فی صد نے وہی گدلا پانی بوتلوں میں بند کر کے اب جو سیف ڈرنکنگ واٹر کی مہر ثبت کر دی ہے اس نے کھرچے گئے زخموں پر پھاہے کا کام کیا ہے اور ہمارے جیسے بے شمار لکھے پڑھے' اب اطمینان اور تمکنت سے میٹنگ میں جاتے ہوئے ہاتھ میں بریف کیس کے ساتھ باٹلڈ واٹر بھی رکھتے ہیں۔ تا کہ پبلک کو احساس ہو کہ ہمیں اپنی صحت عزیز ہے۔

دہی سے وزن گھٹائیں...

ڈاکٹر سلطان محمود

شہروں کی تیز زندگی کے باسی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء سے آہستہ آہستہ دور ہوتے جا رہے ہیں بلکہ ہم نے بڑے شہروں کے عوام کو تو خاص طور پر دودھ' دہی' پنیر اور لسی وغیرہ سے دور محسوس کیا ہے۔ اس غذائی تعصب کے وہاں کی موجودہ نسل پر کیا اثرات مرتب ہو چکے ہیں' اس کا تو ذرا سی نظر غائر سے ہی مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔

ہمارے عوام تیز تر مشینی زندگی کا بہانہ بنا کر دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں سے دوری اور مصنوعی دودھ' خشک دودھ' کولا مشروبات اور چائے کافی سے قربت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔ اس صورت حال کا صرف اور صرف ایک ہی افسوس ناک پہلو ہے اور وہ یہ کہ ہم تیزی سے اپنے جسمانی ڈھانچے کو کمزور سے کمزور تر کر رہے ہیں اور ہڈیوں کے بھر بھرے پن' پٹھوں کی کمزوری' موٹاپے' ذیابیطس' جنسی کج روی' قد کا ٹھگنا پن' اعصابی تناؤ' چڑچڑاہٹ' ڈپریشن' مرگی' ذہنی معذوری وغیرہ کا شکار ہو رہے ہیں۔

ترقی یافتہ ممالک کی بے شمار سائنسی تحقیقات دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کی طرف دوبارہ عوام کو راغب کر رہی ہیں۔ ان میں سے ہم صرف دو کی طرف اشارہ اور ایک پر روشنی ڈالیں گے۔

جاپان کے غذائی ماہرین نے لگ بھگ پچاس سالہ تحقیقات کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ کیفین پر مشتمل غذائیں ہمارے جسم میں جانے والی کیلشیم (جس کا سب سے بڑا ذریعہ ڈیری مصنوعات ہیں) کو نہ صرف جسم کا حصہ بننے سے روکتی ہیں بلکہ ہڈیوں کے اندر رہی سہی کیلشیم کو آہستہ آہستہ خارج کرتی رہتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں مندرجہ بالا بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ تو ہمیں خوب معلوم ہے کہ کیفین کس کس غذا میں پائی جاتی ہے۔ چائے' کافی' کولا مشروبات' چاکلیٹ' کوکو اور اوولٹین کے علاوہ باقی تمام سوڈے کیفین سے بھرپور ہیں۔

یہ تو بات ہو رہی تھی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے کم یا زیادہ لینے کے ساتھ ساتھ کیفین کے استعمال سے ہونے والے نقصانات کی شدت کی۔ اب دوسری طرف کیلشیم خصوصاً دہی کے استعمال پر درجن بھر سے زائد تجربات جو امریکہ' آسٹریلیا اور یورپ کے چند ممالک کے علاوہ ایران میں بھی کئے گئے کا نچوڑ یہ کہتا ہے کہ ڈیری مصنوعات کا روزمرہ خوراک میں استعمال بذات خود ایک متوازن خوراک کا اہم جزو ہے۔ تاہم اس موضوع کو انہوں نے دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔

اول کیلشیم کے باقاعدہ استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

دوم یہ کیلشیم جن ڈیری مصنوعات سے حاصل کیا جا رہا ہے کیا وہ صحت اور وزن پر کوئی اضافی اثر ڈالتے ہیں۔ اس بات پر تو سب ہی متفق ہیں کہ ڈیری مصنوعات میں شامل لازمی جزو کیلشیم یقیناً موٹے یا زائد الوزن افراد خصوصاً بڑھوتری والے موٹے بچوں کے وزن کنٹرول میں رکھنے کا ضامن ہے۔

جب عام حالات میں وزن کم کرنے والی غذائیں یا دوائیں لی جاتی ہیں تو جہاں جسم کی فالتو چربی گھل کر خارج ہوتی ہے وہیں پر ہڈیاں بھی کمزور پڑتی ہیں۔ لہٰذا ایسے حالات میں اگر کیلشیم خصوصاً دہی سے حاصل شدہ کیلشیم کا استعمال کیا جائے تو وزن کم ہونے کے ساتھ ہڈیوں کو کمزوری سے بچایا جا سکتا ہے۔ پس غذا کے ماہرین اور عام فزیشن بڑے اعتماد سے موٹے اور زائد الوزن افراد کو دہی کا استعمال تجویز کر سکتے ہیں اور یقیناً وزن کم کرنے کے علاوہ بھی صحت کی بحالی میں دہی کے دیگر بے شمار کردار ہیں۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin since 1997
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/08 August 2007

The Health Benefits of Green Tea

www.ediet.com

There few drinks with as many important health benefits as green tea, and the Chinese have long known about the many benefits of this exciting foodstuff. The Chinese have been using green tea in traditional medicine to treat problems ranging from headaches and insomnia to depression and stomach aches.

Modern research

Research done by modern scientists has backed up the traditional benefits of green tea, with many studies, both in Asia and the West, finding solid evidence of the many health benefits associated with drinking green tea on a regular basis. On often cited study showed a sixty percent decreased in the risk of esophageal cancer in Chinese men and women who drank green tea on a regular basis. The study concluded that a compound in green tea served to inhibit the growth of cancer cells.

In addition, other research seems to indicate that green tea has the ability to lower both total cholesterol levels and the ratio of good cholesterol (HDL) to bad cholesterol (LDL).

Some of the many conditions for which green tea is thought to be effective include cancer, high cholesterol levels, high blood pressure, rheumatoid arthritis, cardiovascular problems, infections and lowered immune system function.

The power of green tea

The secret to the power of green tea is thought to lie in the fact that it is so high in polyphenols. The most significant of these ingredients is thought to be epigallocatechin gallate (EGCG).

Editorial

Use-it-or-lose-it



Harvard Heart Letter of June 2005 addresses the males and conveys messages of each decade. For example its messages for the men at 40s and 50s are interesting and support our viewpoint. Obesity actually starts to happen early in life, but by middle age the average guy has indeed acquired the round belly. Men become overweight or obese. Aesthetics aside, it's a major health hazard: Excess body fat increases the risk of heart disease, hypertension, stroke, diabetes, arthritis, and cancer. If there were a quick fix, we'd all be thin. But there is a slow fix: diet and exercise. Real men eat vegetables, fruit, whole grains, and fish. They can have some meat and potatoes too, but the less the better. Calories count; for men who need to reduce. Exercise counts, too. You don't have to run a marathon to control your weight and improve your health, but you do have to walk for at least 30 minutes a day. Other forms of moderate exercise will do just as well, as long as you do it. A lack of exercise and obesity are responsible for about countless preventable deaths around the globe each year. That's nearly as many as smoking, but the burden of sedentary living and obesity get much less attention.

It's another message that men should hear early on, but by 50 it becomes urgent. At 50, you'll need to talk to a doctor about how you should be screened for heart problems, and the more controversial question of prostate cancer screening. If you haven't had your blood pressure, cholesterol, and blood sugar checked at regular intervals, you should surely do so now. The same is true for your eyes. Screening tests and good health habits are essential, but men must also listen to their bodies and report sounds of discord to their doctors. Most don't; a major survey by the Commonwealth Fund reported that 25% of men said they would handle worries about health by waiting as long as possible before seeking help; just 18% said they would seek care as soon as possible.

Physicians and nutritionists can help if you let them.

EGCG is known as a powerful antioxidant, and it has been shown to both inhibit the growth of cancer cells and kill cancer cells without injuring healthy body tissue. EGCG has been shown to be effective at lowering the level of bad (LDL) cholesterol, and in helping to prevent blood clots from forming. This may be why green tea has shown such promise in preventing heart disease and stroke.

In addition, scientists have been studying the role green tea may play in what has become known as the French paradox. Many people find it amazing that the French, who eat diets rich in fatty foods, have a much lower level of heart disease than do Americans. The answer to the French paradox is thought to lie in the healthful benefits of red wine. Red wine contains resveratrol, which is a polyphenol thought to mitigate the effects of the fatty French diet. Studies have shown that EGCG, a main ingredient of green tea, is twice as powerful as the Ingredients found in red wine.

What makes green tea so special?

While green tea, oolong tea and black tea are all made from the leaves of the camellia sinensis plant, green tea is different in the way it is processed. The leaves of green tea are steamed, which helps to prevent the oxidation of the important EGCG compound. Black tea and oolong tea, on the other hand, are made from leaves that are fermented, and this means that the EGCG they contain is converted to other, less effective, disease fighting chemicals.

In addition to its many traditional health benefits, there is even evidence that green tea can be helpful when trying to lose weight. One study found that those who consumed a combination of green tea extract and caffeine burned a higher number of calories than those only taking caffeine.

DDDDD

Water Purity for Your Security

Dr. Maoshing Ni

Native water of every inhabitant is responsible for his health and longevity. What they all have in common is pure water sources located far from any city, free from chemicals and toxins. Tap water in urban areas contains pesticides, industrial pollutants, chlorine, fluoride, and other chemicals. Well water and mountain streams in some parts of the countryside are not much better because of the acid rain and toxic levels of minerals present in groundwater.

Your safest bet is filtered water. There are many different kinds of filtration processes available for removing contaminants. The best kinds use activated charcoal, which removes the impurities but leaves the water-soluble minerals. Avoid water softeners, which take away essential minerals. Also do not store water in plastic containers because the polychlorinated biphenyls (PCBs) can leach into the water.

Water for Weight Loss

Our body requires a certain amount to maintain our blood osmotic levels, provide the medium for circulating and excreting waste products, and cleansing the interstitial tissues. That being said, water is also a key to losing weight. For example, in low-carbohydrate diets, it is recommended and often mandated to drink at least 80ounces (10 glasses) or more of water every day.

This is actually in order to help with the removal of the ketons, an acidic particle residue produced when converting fat into sugar in the body for energy metabolism, from the body. Protein-rich diets also have a tendency to produce kidney and gall stones - extra water intake reduces the risk of these. It is healthiest to drink pure, room temperature water.

Aromatic Flavored Water

Crush some fresh basil and mint leaves, put them in a large carafe, add room temperature water, and let this mixture sit for half of an hour. Then add one tablespoon of honey and mix. This is an aromatic and refreshing drink to accompany any meal.

Water as Human Right

People's Health Movement, Egypt

People's Health Movement (PHM), a Secretariat of which is located for the next five years in Egypt seeks you to urgently support the following statement on the right to water. This is the statement which PHM presented to the Second Summit of Heads of States of the Community of South American Nations, took place in Cochabamba, Bolivia from Dec. 8-9, 2006. The signed-on statement and list of signatories were distributed to all 12 heads of state in Bolivia.

Statement:

This proposal calls for a: South American convention for human rights and access for all living beings to water, as a region privileged with 27% of fresh water supplies in the world, we need to discuss and approve a South American Convention on Water that guarantees access to this vital resource to all living beings. We need to preserve water, in its different uses, from processes of privatizations and the market logic that are imposed in trade agreements. We are convinced that this South American treaty on Water would be a decisive step towards a Global Convention on Water.

Our organizations endorse this position and insist governments work with social movements to ensure democratic participation in reaching these ends. We renew our call for an international water convention which guarantees people's right to water, protects our environment, prevents interference and abuses by corporations, trade agreements and international financial institutions, and supports governments to meet this responsibility.

We affirm that water belongs to the earth and all species for all time, It is an inalienable human right and a public trust to be protected and nurtured by all people, communities and nations.

Signed by: Forum for Environment, Economic Development and Welfare of People (Feed Well People), Lahore, Pakistan.

Chief Editor
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528
dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>

Subscription Services
Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People **(Feed Well People)** is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Pomegranate (Anar)

Brimming with polyphenols, pomegranate contains special compounds with enough antioxidant power to safeguard your overall health! Pomegranate also contains tannins, which promote cardiovascular health and support healthy aging and are high in vitamin C.

Are You Getting Enough Calcium?

Harvard School of Health, USA

Calcium is a vital part of every diet, but many people are not getting all the calcium they need for healthy teeth and bones. Nutritionists recommend that women aged from 11 to 18 consume no less than 800 mg of calcium every day, and that those aged 19 and older get at least 700 mg of calcium every day. Calcium is vital to healthy teeth and bones, and to preventing such complications as osteoporosis.

Why You Need Calcium

Calcium is the most abundant mineral in the human body, and it accounts for from 1.5 to 2% of the average person's total body weight. The vast majority of calcium in the body, a full 99%, is concentrated in the bones and the teeth, with the remaining 1% distributed throughout the bloodstream, muscles and other body tissues. It is crucial that the body have a steady supply of calcium to draw from at all times.

Milk is the single most important source of calcium, and few foods are as rich in calcium and as healthy as is milk. In addition to calcium, milk contains significant amounts of phosphorus, magnesium and potassium. These elements are vital, since they help the body absorb and more readily use the the calcium in the diet. In addition, milk contains vitamin D, which is also vital for the utilization of dietary calcium. In addition to milk, vitamin D is derived from sunlight, and from the consumption of meat, canned fish with bones, tofu and green leafy vegetables.

Milk in a Healthy Diet

While many other foods also contain calcium, milk and dairy products have more concentrated levels of calcium, and it is difficult to get the necessary 700-800 mg of calcium without milk in the diet. In order to replace the calcium in a single glass of skim milk it would be necessary to eat three servings of spinach, nine boiled eggs, five large servings of broccoli or 20 servings of lettuce.

Nutritionists recommend that



Adults drink three and a half glasses(3.5) of milk every day in order to get the amount of calcium they need in their diet. There are many ways to get that milk besides drinking it plain. For instance, many people find that mixing their milk with a couple of spoons of honey and mixing it in the blender makes a delicious and nutritious smoothie. In addition, milk can be added to your favorite recipes, and used in your daily coffee.

Cut the Fat

Of course getting the calcium your need is important, but so is cutting the fat in the diet. A high fat diet has been implicated in obesity, diabetes, heart disease and other serious medical conditions, so it is important to avoid fat while getting the calcium you need. That is why it is so important to seek out low fat and nonfat dairy products whenever you can. Doing so will allow you to get all the calcium you need without consuming more fat than you need.

○○○○○○○

Mangosteen

Mangosteen a heart-healthy fruit from *Garcinia mangostana*, a small tree native to tropical Malaysia. Found as small berries, 2 to 3 inches in diameter, they are a natural source of antioxidants called xanthones that help protect your body from free-radical damage and promote a healthy immune system. Best of all, animal research suggests that xanthones may support optimal cardiovascular health.

Letters to Editor

Q I read the article "Why fish should you eat?" published in January 2007 issue. Flaxseeds also contain Omega-3 fatty acids and are too cheap. Its dose is one heaped tablespoon per day when ground. What's about our local cold water fish e.g. Trout, Roho, Maha, Sher, Malhee, Sanghara, Khagga? Does anyone of these contain Omega-3 or Omega-6 fatty acids? We eat fish after deep frying oil. Does not in this way we burn the fatty acids it contains. Please tell me how to cook fish so that acids remain in tact.. Also please inform whether "Seven Seas Cod Liver Oil" available at drug stores lowers the cholesterol or it is only Vitamin A & D. ?(Homeo Physician, Naveed ur Rahman, Lahore)

A Thanks fr taking interest in 'Dietcare'. You are right that flaxseed contains omega-3 but our article was speaking about animal sources of omega-3. As per policy of 'Dietcare' only authentic and published research is picked up, so unfortunately no such matter we could see about our local fish. Cooking methods are always as important as the profile of food nutrients. Regarding 'seven seas capsules' they contain mostly processed mix fish oils, hence we are doubtful about the presence of omega-3 or 6 fatty acids. You will receive regularly the future issues of 'Dietcare'.

✈✈✈✈✈

Green tea contains antioxidants which help protect your cells and fight free radicals in your body. Plus, research suggests that these antioxidants may help promote heart health.Each tea bag is filled with 100% whole leaf organic tea, and the difference in taste from the teas you're used to is night and day. The flavor and aroma are nothing short of spectacular.These tea bags are sealed in beautiful tins that keep out moisture and light, both of which could degrade the quality of the tea. The tin seals in freshness, and gives you a convenient way to store your teabags.

- *Green Tea* is delicious, & slightly sweetand can be brewed darker than other teas without affecting the taste.
- *Decaf Green Tea* gives you the same great taste as the regular green tea, without the caffeine.
- *Red Bush (Rooibos) Tea* has a rich, deep coppery red color and a smooth, slightly sweet flavor.

Children pay the price for lack of safe water and sanitation

http://www.unicef.org/media/media 36034.html

More than 1.2 billion people have gained access to safe water since 1990, according to Progress for Children: A Report Card on Water and Sanitation, launched by UNICEF.

The report charts progress towards Millennium Development Goal (MDG) # 7 which includes the target of halving the proportion of people without sustainable access to safe drinking water and basic sanitation by 2015. Between 1990 and 2004, global coverage of safe drinking water rose from 78 per cent to 83 per cent. Latin America and the Caribbean and the South Asia regions will meet the drinking water target almost ten years early.

"The progress made to date in increasing the number of people with access to safe water has been impressive," says UNICEF Executive Director Ann M. Veneman. "However, unsafe water and lack of basic sanitation contribute to the deaths of an estimated 1.5 million children under five each year as a result of diarrhea."

Examining sanitation, the report finds that an estimated 1.2 billion people have gained access to basic sanitation since 1990, with global coverage rising from 49 per cent to 59 per cent. In South. Asia, access to improved sanitation more than doubled between 1990 and 2004. In East Asia and the Pacific, the proportion of people with basic sanitation rose from 30 per cent to more than 50 per cent.

"Despite commendable progress, an estimated 425 million children under the age of 18 still do not have access to an improved water supply and over 980 million do not have access to adequate sanitation," says Veneman. "Clean water and sanitation are vital prerequisites for improved nutrition, reductions in child and maternal mortality and the fight against disease."

Improved sanitation facilities could reduce diarrhea-related diseases in young children by more than one-third, says the report. With better hygiene practices, such diseases could be reduced by two thirds. While the world is on track to meet the water target, progress could be impaired if the provision of safe water to the world's poorest communities is not made a priority.

Sanitation is a much greater challenge. Despite significant gains, the world is not on track to meet the MDG target for sanitation. In South Asia, for example, two out of three people still lack basic sanitation. The report further says that the benefits of improved drinking water and sanitation are evident and could be extended to many more of the world's people, if only sufficient resources and resolve were dedicated to the task.

✪✪✪✪✪✪

Why is a personalized diet important?

We all know our health is influenced by what we eat, drink and other well-known lifestyle choices that we make. The latest scientific research shows that for each of us these choices can have greatly differing effects on our health.

Small differences in your genes influence how well your body metabolizes foods, utilizes nutrients and excretes damaging toxins, all of which can affect your general state of health. By finding out if you have any of these variations; you can modify your diet and lifestyle choices to achieve optimum nutrition and health. For example, if some of your genes place you at risk for heart disease, modifying your diet and exercise habits now will decrease the chance of the disease developing. If your body isn't efficient with B vitamins, an important factor in skin renewal, a modified diet or daily supplement can provide you with the proper amount for healthy skin.

***

Flaxseed (Alsi)

Flax is a health powerhouse, full of omega-3s, lignans, and soluble fiber. These substances bolster your immune and cardiovascular systems and may even help prevent tumor growth and cancer. The natural laxative action in flax helps keep your body running smoothly too. Use ground flaxseed; it provides far more nutritional benefits than does the whole seed which is hard. It is by far the richest source of lignans, which are probable cancer fighters. Flaxseed oil does not contain an appreciable amount of valuable lignans, but it comes packed with omega-3 fats. One tablespoon of ground flaxseed contains about 36 calories.

اچھے ناشتے سے مراد یہ ہے کہ گھر کا ناشتہ ہو اور باورچی خانے میں موجود صحت مند غذاؤں سے مل کر بنا ہو یعنی جو، سالم گندم کا دلیہ یا اس کی روٹی، پھلیاں اور چند ایک موسمی پھل چاہے خشک کر کے رکھے ہوں علاوہ ازیں السی (Flaxseed) کہ جس میں مچھلی کی طرز پر اومیگا تھری چکنائیاں ہوتی ہیں جیسی کوئی چیز موجود ہو۔ السی چونکہ ذرا ذائقے میں کڑوی ہوتی ہے اس لئے اس کو پیس کر دہی یا پنیر میں ملا کر لیا جاسکتا ہے۔

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے بیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجیہہ بنتے جارہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔ احترام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آیات اس بلیٹن میں نہ چھاپی جائیں تا کہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حرمتی کے ممکنہ خدشہ سے بچا جاسکے۔ وگرنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سربستہ راز ہی آشکار کررہی ہیں اپنے تئیں کچھ نیا علم پیدا نہیں کررہیں۔ (ادارہ)

پینے کا صاف پانی

از: یونیسف نیویارک

یونیسف پچھلے ساٹھ برس سے دنیا کے 156 ممالک اور علاقوں میں بچوں کی بچپن سے بلوغت تک کی نگرانی کرنے والا سب سے بڑا عالمی ادارہ ہے۔ اس کا کام بچوں کی صحت' غذا' صاف پانی' صفائی اور بنیادی تعلیم کا خیال رکھنے کے علاوہ ان کو تشدد' استحصال اور ایڈز سے بچا کر رکھنا بھی ہے۔ اس عالمی ادارے کی مالی ضروریات حکومتیں' کاروباری ادارے و مخیّر حضرات وغیرہ مل کر پوری کرتے ہیں۔ اس ادارے نے حال ہی میں موجودہ ہزاریئے کے ترقیاتی اہداف (MDG) کے بارے پینے کے محفوظ پانی کے متعلق ایک رپورٹ شائع کی ہے۔ جس میں دنیا میں پینے والے پانی کے بارے میں چند حقائق شائع کئے۔ آیئے ان پر ایک نظر ڈالتے ہیں:

اگرچہ 1990 سے لے کر اب تک ایک ارب بیس کروڑ لوگوں نے دنیا بھر میں پینے کے صاف پانی تک رسائی حاصل کی ہے' مگر اب بھی ہر دس میں سے چار افراد صفائی کی بنیادی سہولیات سے دور ہیں۔ جس کے نتیجے میں ہر سال پندرہ لاکھ بچے پانچ برس کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی ڈائریا سے دنیا سے کوچ کر جاتے ہیں۔ بہرحال 1990 سے 2004 کے درمیان پینے کے محفوظ پانی تک دنیا کے 83 فی صد افراد کی رسائی ہوئی جو قبل ازیں 78 فی صد تھی۔ اسی طرح بنیادی صفائی تک رسائی میں بھی دس فیصد لوگوں کا اضافہ ہوا ہے۔ مشرقی ایشیا اور بحرالکاہل کے ممالک میں شرح 20 فی صد بڑھی ہے۔ لیکن اب بھی ان ممالک کی آدھی آبادی صفائی کی بنیادی سہولتوں سے محروم ہے۔

رپورٹ میں اس بات کا خاص طور پر ذکر ہے کہ پندرہ لاکھ بچوں کی سالانہ ہلاکت میں ایک تہائی کو صرف صاف پانی پینے سے ہی روکا جاسکتا ہے۔ جب کہ مزید ایک تہائی اموات بنیادی صحت وصفائی کی سہولتیں بہم پہنچنے سے روکی جاسکتی ہیں۔ مگر مسئلہ یہ درپیش ہے کہ چار کروڑ بچوں تک صاف پانی پہنچانا اور مزید دس کروڑ بچوں تک صحت کی بنیادی سہولتیں دینا ایک کار دارد ہے۔ جو بہت ساری حکومتوں کے لئے ایک مشکل ہدف ہے۔

یونیسف کی مذکورہ رپورٹ میں یہ اشارہ ,وجود ہے کہ لاطینی امریکہ' کریبین ممالک اور جنوبی ایشیا کے علاقے صاف پانی کی سہولت اپنے ہدف سے دس سال قبل حاصل کرلیں گے۔

اناج' دل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے

فلوریڈا میں ہونیوالی ایک تحقیق کے مطابق ناشتے میں ایک ہفتے میں تقریباً سات مرتبہ یا اس سے زائد دنوں تک اناج کا استعمال ہارٹ اٹیک کے خطرات میں کمی پیدا کرتا ہے۔ تحقیق میں شامل جن افراد نے ناشتے میں اناج استعمال کئے ان میں دل کے فیل (ہارٹ اٹیک) ہونے کے امکانات میں 30 فیصد کمی واقع ہوئی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اناج کی تمام اقسام میں بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رکھنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اگر ان کا استعمال ناشتے میں کیا جائے دل کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔ ان میں موجود فائبر نہ صرف بچوں کے لئے مفید ہوتا ہے بلکہ بڑوں کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ناشتے میں دودھ انڈے کے ساتھ اناج کا استعمال بھی کرنا چاہیئے۔ خاص طور پر بوڑھے افراد کو انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیئے۔

فرسٹ ڈائیٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر FDRC کا طریقہ کار

فرسٹ ڈائیٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر جون 1997ء میں لاہور میں قائم کیا گیا جس کے اولین مقاصد چار تھے۔

☆ غذاؤں کی معالجاتی خصوصیات کو اجاگر کرنا اور طرز زندگی میں بنیادی غذائی تبدیلیاں لا کر انسان کو ان بیماریوں کے مقابل طاقتور بنانا جو فعلیاتی نظام استحالہ میں خرابی یا جراثیم و دیگر حادثات سے وجود میں آتی ہیں۔

☆ حالت بیماری میں دواؤں کے ضمنی بداثرات میں کمی لانا نیز ایسی غذائیں تجویز کرنا جو دواؤں کی اثرپذیری میں اضافہ کریں۔ تا کہ مریض کے وقت۔ پیسہ۔ درد اور امید کا بہترین متبادل مہیا کیا جاسکے۔

☆ حالتِ تندرستی میں خصوصاً بچپن سے "صحت مند غذا" کے تصور کی بنیاد ڈالنا۔

☆ مندرجہ بالا مقاصد کی تکمیل کے لئے عوام الناس (بشمول مریض اور معالج) کو مصدقہ لٹریچر بہم پہنچانا۔ نیز عالمی غذائی تحقیقات کو عوامی شعور کی بیداری کے لئے بذریعہ لیکچرز، ورکشاپس' تصنیفات مناسب جگہوں تک پہنچانا۔

الحمدللہ ادارہ ایف ڈی آر سی پچھلے دس برسوں میں بے شمار مصدقہ لٹریچر شائع کرا کے فیملی فزیشنز سپیشلسٹ ڈاکٹرز۔ مریضوں نیز دواساز کمپنیوں اور فوڈ انڈسٹری کو ارسال کرچکا ہے۔ علاوہ ازیں مختلف معالجین کے زیر علاج مریضوں کو غذائی رہنمائی ماہرین غذا کے ذریعہ پہنچا چکا ہے۔ یہ تمام کام عوامی خدمت کے جذبہ سے اللہ کے فضل سے تاحال جاری ہے۔

ادارہ

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

شعور صحت

تحقیقات ظاہر کرتی ہیں کہ روزانہ 8-10 گلاس پانی پینے سے کمر اور جوڑوں کے درد میں 80% کمی کی جاسکتی ہے۔ جسم انسانی میں 2% پانی کی کمی سے اچانک بھول جانا (Short term memory) کمپیوٹر سکرین پر یا تحریر پر نظر کا مرکوز نہ ہونا جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ روزانہ 5 گلاس پانی پینے سے قولون کے کینسر کے امکانات 45 فیصد کم، چھاتی کے کینسر کے خطرات 79 فیصد اور مثانہ کے کینسر کے خطرات 50 فیصد تک کم کئے جاسکتے ہیں۔

مگرمچھ کا بطور خوراک استعمال

دنیا کے مختلف ممالک مثلاً آسٹریلیا، تھائی لینڈ، جنوبی افریقہ اور کیوبا وغیرہ میں مگرمچھ کو مربوں کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ان ممالک کے خیال میں ان کا سفید گوشت اور اس میں شامل غذائیت انہیں ایک روایتی ذائقہ فراہم کرتی ہے۔ اس کا کولیسٹرول کا لیول دوسرے گوشت سے ذرا زیادہ ہے۔ مگرمچھ سے حاصل ہونے والے تیل اور گوشت کے ذائقے کو ان ممالک میں بہت عمدہ خیال کیا جاتا ہے۔

اچھا ناشتہ ..... صحت کیلئے ضروری

اچھا ناشتہ کرنے سے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے

تحقیق و تلخیص: ایس ایم فائق

مشرقی معاشرے کی مشہور کہاوت ہے کہ "جو ناشتہ نہیں کرتا ذہین نہیں ہوتا"۔ اسی طرح کی مغربی کہاوت ہے کہ "ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے"۔ محاروں اور کہاوتوں کی اہمیت سے قطع نظر قدیم سے لے کر جدید معالجین کا کم از کم ناشتے کی اہمیت پر نکتہ نظر ایک جیسا ہے آئیں دیکھیں کہ ایسا کیوں ہے؟

اچھی شروعات

رات بھر کا فاقہ جو کہ عموماً دس گھنٹے پر محیط ہوتا ہے کو محض ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام کرنے کا سٹارٹ ملتا ہے۔ مگر اس بات کا انحصار اس پر ہے کہ ہم کس طرح کا ناشتہ منتخب کرتے ہیں۔ اگر تو ہمارے ناشتے میں ایسی غذائیں شامل ہیں جو ہمارے جسم میں جا کر ہمیں آہستہ آہستہ حرارت یعنی توانائی مہیا کریں تو اس طرح ہم دوپہر تک کیلئے بھوک کے ہاتھوں پریشان نہیں ہوں گے اور نہایت آسانی سے بسیارخوری (Over Eating) سے اپنے آپ کو بچالیں گے۔ ایسی غذاؤں میں عموماً سالم دانے (Whole grain) اور پھل شامل ہیں۔ کھانے پینے کے بارے میں لوگوں کی عادات پر کی گئی مصدقہ تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ صبح کا ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں وہ پھر رات بھر اور صبح کے طویل وقفے سے پیدا شدہ توانائی کی کمی کو باقی دن میں جو چیز سامنے آئے اس کو کھا کر پورا کرتے ہیں۔ ان اوٹ پٹانگ غذاؤں میں عموماً غیر صحت مند کھانے یعنی زیادہ تر بازاری چیزیں کہ جن میں زیادہ چکنائی اور زیادہ توانائی ہوتی ہے شامل ہوتے ہیں۔ اچھے ناشتے سے دن کی شروعات کرنے کے دیگر فوائد میں یہ بھی شامل ہے کہ اس سے ہمارے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح بھی تیز ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ہمیں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ بے حد ضروری ہے بعض لوگ اچھے ناشے سے مراد ایسا ناشتہ لے لیتے ہیں کہ جس میں میٹھی اشیاء کی بھرمار ہو اگر تو ناشتے میں مٹھاس پھلوں وغیرہ سے حاصل ہو رہی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اگر اس میں چینی، گڑ یا دیگر مصفا میٹھے (Refined sugars) شامل ہوں تو معاملہ بالکل الٹ ہو جائیگا۔ مصفا مٹھاس میں سے ضروری غذائی اجزا کی بے حد قلت ہوتی ہے۔ لہٰذا ان کو کھانے سے توانائی ایک دم سے اوپر کی طرف بڑھتی ہے اور نارمل درجے تک آتے آتے جسم کے اندرونی نظام کو خاصہ بگاڑ دیتی ہے۔ اس طرح ہم تھوڑے ہی وقت کے بعد اپنے آپ کو زیادہ بھوکا اور تھکا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں لہذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے اس پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور مزید براں ہم میں دوپہر کے کھانے کا انتظار کرنے کی بھی سکت نہیں رہتی۔ پس ایک اچھے صحت بخش اور متوازن لیکن سیر حاصل ناشتے کی خصوصیت یہ ہے کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء (روٹی وغیرہ)، تازہ پھل، ہلکا سا سالن اور دہی کی ایک پیالی شامل ہوں، دہی میں چینی نہ ملائی جائے۔

چند تجاویز ....

۱۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کاٹ لیا جائے اور ممکن ہو تو فریج و فریزر وغیرہ میں محفوظ کر لیا جائے ہر ناشتے میں ان کو مکس کر کے یا الگ الگ انڈے کے آملیٹ میں ملا لیا جائے۔

۲۔ انتہائی کم چکنائی والے دہی میں تازہ پھل یا اناج، پھلیاں اور کشمش وغیرہ ملا کر ایک پلیٹ کا ناشتہ تیار کر لیا جائے۔

۳۔ دہی کی جگہ چکنائی نکلا دودھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۴۔ ناشتے میں روٹی لی جاسکتی ہے لیکن نان، پراٹھے و پوری وغیرہ سے پرہیز کی جائے۔

۵۔ مچھلی کے فالتو حصوں کے ٹکڑے وغیرہ سنبھال کر رکھ لئے جائیں اور ان کو پنیر اور سادہ روٹی یا براؤن بریڈ کے سلائس کے ساتھ لیا جائے۔

۶۔ گندم کے چوکر کو ذرا صاف کر کے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

ایڈیٹر کے نام

سوال: ہیپاٹائٹس کے مریضوں کو کون سی غذائیں لینی چاہئیں۔ (محمد عمران بٹ، نیشنل بنک کالونی لاہور)

جواب: آپ نے ہیپاٹائٹس کی قسم نہیں لکھی بہرحال مناسب مقدار میں مندرجہ ذیل تقریباً تمام غذائیں ہفتہ وار لینی چاہئیں۔ بکرے اور مرغ کا گوشت، دیسی اور بناسپتی گھی کی بجائے کوکنگ آئل، لوکی، ٹینڈے، شلجم، مولی، کھیرا، میتھی اور پالک، پھلوں میں خربوزہ، مسمی، تربوز، ککڑی، میٹھے اور چکودرہ، لوبیا اور سرسوں کی پھلیاں، تیز مصالحوں کی جگہ ہلکی کالی مرچ، مناسب مقدار میں وقفے وقفے سے صاف پینے کا پانی۔

سوال: مجھے اکثر ڈاکٹر وٹامن B12 کے ٹیکے لگتے ہیں جس کی کمی کا میں شدید شکار ہوں۔ کیا اس حد تک کمی ہو جاتی ہے۔؟

مسز خورشید اختر (کوئٹہ)

جواب: چونکہ آپ نے سابقہ ہسٹری نہیں لکھی۔ اس لئے گمان ہے کہ یا تو آپ نے ماضی میں چھوٹی آنت کے اوپری حصے کا اپریشن کرایا ہوگا کہ جو وٹامن B12 کے خون میں انجذاب کی نمایاں جگہ ہے۔ یہ وٹامن معدے سے بھی انجذاب کرتا ہے لیکن محدود سطح پر، اگر ایسا نہیں ہے تو دیگر وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ آپ کے معدے میں تیزابیت ہے جو بسا اوقات چھوٹی آنت کے دوسرے حصہ یعنی (Ileum) تک پہنچ کر قدرتی طور پر بننے والے Intrinsic Fector Complex میں گڑبڑ کرتی ہے جس کے سبب وٹامن B12 اس کمپلیکس کے ساتھ جڑ نہیں پاتا پس خون میں جذب نہیں ہو پاتا۔ مندرجہ بالا دونوں صورتوں میں B12 کے ٹیکے ہی موثر ترین علاج ہیں۔

فکر صحت

★ پیٹ کے 25 کیڑے 24 گھنٹے میں 15 گرام خون چوس لیتے ہیں۔

★ خون کے سرخ ذرے کی عمر 120 دن ہوتی ہے۔ لہٰذا HbAlc ٹیسٹ میں لئے گئے نمونہ خون میں ہر عمر کا سرخ ذرہ موجود ہوتا ہے۔ ان سرخ ذرات پر لدی گلوکوز کی اوسط نکالی جائے تو یہ مریض کے خون میں پچھلے چار ماہ کی شوگر کی مقدار بتائے گی۔

غذا میں دودھ کی اہمیت

ایک عام انسان کی روزانہ درکار سات سو تا آٹھ سو ملی گرام کیلشیم غذا میں دودھ شامل کئے بغیر حاصل کرنا ممکن نہیں۔ اگر کوئی چاہے کہ دودھ کی بجائے دوسری غذاؤں سے کیلشیم حاصل کرلے تو اس کے لئے اس کو روزانہ ضرورت یعنی ساڑھے تین گلاس دودھ کے بدلے دس پلیٹ پالک یا 32 ابلے ہوئے انڈے 17 پلیٹ بند گوبھی یا پھر 70 پلیٹ سلاد کھانا پڑے گا۔ کیا اس سے بہتر نہیں کہ روزانہ ایک گلاس چکنائی نکلا دودھ پی لیا جائے۔

ہدیہ تشکر

ایف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور و ممنون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس بلیٹن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یاراں میں پروفیسر سیف اللہ خالد، محمد احمد سلیمی اور مشرف علی زیدی کے علاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین شکریہ کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

سبز چائے کے فوائد

تحقیق و تلخیص: ایس ایم فائق

دنیا میں چند ایک مشروبات ہی ایسے ہیں جن کے بے بہا فوائد سبز چائے کے فوائد کے برابر ہیں۔ سبز چائے بارے سب سے زیادہ چینی قوم جانتی ہے کہ جو صدیوں سے اس مشروب کو سر درد اور بے خوابی سے لے کر معدے کے درد اور ڈپریشن جیسی بیماریوں کے علاج کے طور استعمال کر رہی ہے۔

جدید تحقیق

مغرب کے محققین چینی قوم کے اس طرز عمل کو دیکھ کر سبز چائے کے صحت پر اثرات پر تحقیق کرنے پر متوجہ ہوئے۔ خاص طور پر جو چیز ان کے لئے قابل توجہ بنی وہ یہ تھی کہ ایسے چینی افراد جو تواتر کے ساتھ سبز چائے کا روزانہ استعمال کرتے ہیں ان میں سے ساٹھ فی صد غذائی نالی کے کینسر (Esophageal Cancer) سے کس طرح محفوظ رہے۔ مغربی محققین آخر کار سبز چائے میں موجود ایک کیمیکل کو پہچاننے میں کامیاب ہو گئے جو انسان کو کینسر سے تحفظ دیتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سبز چائے کے مسلسل استعمال سے خون میں نہ صرف کولیسٹرول کم ہو جاتی ہے بلکہ اچھی اور بُری کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل) کا تناسب بھی مناسب سطح پر آجاتا ہے۔ سبز چائے جن بیماریوں کو روکنے میں ایک ہیرو کا کردار ادا کرتی ہے ان میں کینسر، خون میں بُری چکنائی کا اجتماع، ہائی بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، دل کے امراض، انفیکشن اور دفاعی نظام کی کج روی شامل ہے۔

سبز چائے کی اصل طاقت

سبز چائے میں دراصل ایک کیمیائی مادہ پولی فینول خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جس کے اندر ایپی گیلو کیٹاچن گیلیٹ (EGCG) ایک طاقتور مانع تکسیدی عامل ہے جو جسم پرورش پانے والے تقریباً ہر طرح کے کینسر کو اس طرح تباہ کرتا ہے کہ جسم کے صحت مند اعضاء و اجزا متاثر نہیں ہوتے۔ ذہن میں رہے کہ کینسر کے مریض کی جب کیموتھراپی کی جاتی ہے تو یہ کینسر کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے صحت مند حصوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو سبز چائے کسی بھی نعمت سے کم نہیں ہے۔ یہی EGCG خون میں بُری کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل کا درجہ کم کرتا ہے نیز خون میں لوتھڑے بننے کے



عمل میں بھی رکاوٹ ڈالتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبز چائے کے مسلسل استعمال سے دل کے امراض علاوہ سٹروک (شریان پھٹنا) اور فالج وغیرہ سے نجات مل سکتی ہے۔

مغربی محققین اس بات پر بھی حیران تھے کہ فرانسیسی قوم میں دل کے امراض امریکی قوم سے کم کیوں ہیں جبکہ دونوں چکنائی سے بھرپور غذاؤں کا بے تحاشہ استعمال کرتے ہیں۔ وجہ جو سمجھ آئی وہ یہ تھی کہ فرانسیسی قوم سرخ شراب کا استعمال امریکیوں سے زیادہ کرتے ہیں جس کے اندر کیمیائی مادہ رسویراٹرول (Resveratrol) چکنائی کی تباہ کاری کو روکے رکھتا ہے۔ یہ بھی ایک پولی فینول ہے۔ تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ سبز چائے میں موجود EGCG رسویراٹرول سے دُگنا طاقتور ہے۔ پس سرخ شراب کے بدلے سبز چائے کے استعمال سے نہ صرف انسان بیماریوں سے دُگنا محفوظ رہ سکتا ہے بلکہ شراب کے بُرے اثرات سے بھی بچ سکتا ہے۔

سبز چائے میں یہ طاقت کہاں سے آتی ہے؟

دراصل سبز چائے، کالی چائے اور اولانگ چائے (پاکستان میں نہیں ہوتی ہے) ایک ہی پودے کیملیا سائنسز (Camellia Sinensis) سے حاصل ہوتی ہیں مگر سبز چائے کا پراسیس مختلف ہے۔ سبز چائے کے پتوں کو بھاپ دی جاتی ہے جس سے ECGC کی طاقت سامنے آتی ہے جبکہ کالی چائے کے پتوں کو Ferment کیا جاتا ہے جس سے ECGC کے اثرات آدھے رہ جاتے ہیں۔

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

اداریہ

شیر و شکر.........

ہمارے شہر لاہور کے ایک نہایت عالم و فاضل کاروباری ڈاکٹر صاحب عرصہ دراز سے اپنے دودھ پیتے مریضوں کو دودھ کے معروضی نقصانات سے حسب توفیق آگاہ کرتے چلے آرہے ہیں۔ بلکہ ایک دفعہ تو حد کر گئے اور ہجوم غم کے اسیروں سے جوش خطابت میں یہاں تک فرما گئے کہ آپ کی روزانہ ضرورت صرف ایک کپ دودھ ہے۔ لیکن اگر آپ کھیر کھالیں تو ایک کپ الاونس سے کھیر میں ملایا گیا دودھ منہا کرلیں۔ اگر مٹھائی کھالیں یا بیکری کی دیگر مصنوعات تو مزید منہا کرلیں اور اگر دہی پنیر وغیرہ استعمال کر رہے ہوں تو ایک کپ الاؤنس سے مزید منہا کرلیں اور اگر......اس پر ہمارے دوست چپ نہ سکے اور چپکے سے ہمارے کان میں کہنے لگے یوں تو اچھا خاصہ دودھ اپنے پاس سے ڈالنا پڑ جائے گا.....؟

ہوسکتا ہے آپ اس واقعہ کو دیگر پڑھے لکھوں کی طرح لطیفہ سمجھ بیٹھیں لیکن اصل لطیفہ یہ ہے کہ دودھ کی چکنائی جو صحت دوست نہیں ہے اس کو منع کرنے کی بجائے دودھ ہی کو سرے سے منع کر دیا جائے۔ ہمارے جسم کا ڈھانچہ بنانے اور پھر تمام عمر ہمارے بوجھ کو اٹھائے پھرنے کا کمال ایک معدن کیلشیم کا ہے اس کیلشیم کا اصل منبع دودھ ہے۔ جس کا ازمنہ قدیم سے لے کر جدید ترین امریکن ادارے ہارورڈ سکول آف پبلک ہیلتھ تک نے بیک زبان اعتراف کیا ہے۔ علاوہ ازیں یہی ہمارے عضلاتی نظام کا بادشاہ اور جوانی برقرار رکھنے کا ضامن بھی ہے۔ لہٰذا باٹم لائن یہ ہے کہ دودھ ضرور پییں۔ صبح و شام پییں' حسب ذائقہ گرم و سرد پییں لیکن صرف چکنائی اتار کر بلکہ دوبار ملائی اتار کر' ویسے اب مارکیٹ میں ایسا دودھ میسر بھی ہے۔ اب رہی شکر کی بات.... تو یہ حقیقت اب ڈھکی چھپی نہیں رہی کہ چینی بالکل دیمک کی طرح ہمارے جسم کو اندر سے چاٹ جاتی ہے اور پھر کئی سالوں بعد ایک دھماکہ' جھپاکہ یا واقعہ ہوتا ہے اور اللہ کا بنایا خوبصورت انسان' دل کے دورے' شریان پھٹنے' کینسر یا دیگر موذی امراض کے ہاتھوں ''تہہ نشین'' ہو جاتا ہے۔ بقول ڈیل کارنیگی' میٹھے بول میں جادو ہے۔ لیکن بقول جدید تحقیق کے میٹھی شکر و چینی بذات خود زہر ہے۔ ہم بھلے سے زبان کے چٹخارے لینے کیلئے اللہ کی پیدا کردہ نعمتوں سے شیر و شکر ہوتے رہیں لیکن خیال رہے کہ شیر ہو تو بغیر چکنائی والا اور شکر صرف وہ جو دودھ اور پھلوں میں قدرتی طور پر موجود ہے۔ وگرنہ ہمارا بیماریوں سے شیر و شکر ہونا لازم ٹھہرے گا۔ واللہ علم بالصواب

گوشت خوری سے گریز.........؟

تحقیق و تلخیص : ایس ایم فائق

سرخ گوشت کے بارے میں پچھلے بیس برس کی تحقیقات کے نتیجے میں احتیاط کے تقاضے کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اصرار کیا جا رہا ہے کہ اس سے پرہیز بہتر ہے کیونکہ اس کے ریشوں میں چھپی ہوئی چکنائی سیر شدہ ہوتی ہے جو دل کے امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ نیز اس کو گوشت کے ریشوں سے جدا کرنا بھی از حد مشکل کام ہے۔ گویا زور اس چکنائی پر ہے نہ کہ بذاتِ خود گوشت کے ریشوں پر۔ کچھ برطانوی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹس سامنے آئی ہیں جن کے بموجب آنکھیں بند کر کے سرخ گوشت سے مکمل پرہیز کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ سرخ گوشت میں چھپے غذائی خزانے سے پھر استفادہ بھی نہیں کیا جا سکے گا جو خصوصی طور پر بچوں کی صحت آئندہ نشو و نما اور مستقبل میں ان کی ذہانت IQ کے حوالے سے خاصا اہم ہے۔ پرانے وقتوں سے سرخ گوشت کے استعمال سے ہی انسان کی موجودہ بہتر کارکردگی وجود میں آئی ہے۔ لہٰذا اس اہم غذائی جزو کی دسترخوان سے مکمل غیر موجودگی کے کچھ نقصانات بھی ہیں مثلاً غذائی نظام میں آنتوں کا کام بے شمار دوست بیکٹیریا کی موجودگی کے باعث مختلف قسم کی غذاؤں کو ہضم کرنا بھی ہے۔ اگر کسی خاص غذا خصوصی طور پر سرخ گوشت کو غذا سے نکال دیا جائے تو اس کو ہضم کرنے والے دوست بیکٹیریا بے کاری کے باعث تخریب کاری پر اتر سکتے ہیں۔ لہٰذا اچھا بھلا شخص بھی بیمار پڑ سکتا ہے۔ گوشت کے متوازن غذا کے طور پر استعمال اور خصوصاً سرخ گوشت کے کردار کا ایک مثبت پہلو اِن محققین نے یہ اجاگر کیا ہے کہ اس سے خون کو فولاد، ہڈیوں کو وٹامنز اور جسم کو پروٹینز اور روغنی تیزاب کی رسد جاری رہتی ہے جو بچپن و جوانی میں انسانی بڑھوتری کے علاوہ عالمِ پیری (بڑھاپا) میں پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا شدہ کمی دور کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ یہی صحت کا ضامن ہے نہ تو یہ ہو کہ سرخ گوشت کے بے حد استعمال سے بعد میں پچھتاوا دل کے امراض اور یورک ایسڈ کی شکل میں ملے اور نہ ہی وہ ہندوانہ ذہنیت اپنائی جائے جو مغربی پروپیگنڈے کے لبادے میں سامنے آرہی ہے کہ صرف سبزی خور بن کر رہ جائیں اور ازاں بعد خون اور ذہانت میں کمی کا شکار ہو جائیں۔ بس توازن ہی بہترین اصول ہے۔ اپنی روزمرہ خوراک خصوصی طور پر بچوں، نوجوان لڑکیوں اور بوڑھوں کی خوراک میں سفید گوشت کے ساتھ ساتھ سرخ گوشت کی انتہائی مناسب مقدار کو بھی شامل رکھیں تا کہ ہماری صحت کا توازن بھی درست رہے۔ لندن میں بچوں کی خوراک کے حوالے سے منعقدہ کانفرنس میں مقالہ نگار اس بات پر متفق ہیں کہ بچوں میں فولاد کی جسمانی کمی گوشت کو ترک کر دینے سے ہوتی ہے۔ ایسے بچے جو شروع سے گوشت نہیں کھاتے تھے ان کا آئی کیو لیول دوسروں کی نسبت بہت کم پایا گیا ہے۔ لہٰذا بچوں کی ذہانت میں کمی واقع ہونے لگی ہے۔ وہ سست پڑ سکتے ہیں۔ ان میں لاپرواہی کا عنصر نمایاں ہو جاتا ہے نیز ان میں نفرت کا رجحان بھی زور پکڑ جاتا ہے۔ جہاں تک خون میں فولاد کی کمی کا تعلق ہے تو ایسا ان بچوں میں ہی ہو سکتا ہے جن کی مائیں ان کو پیدائش کے بعد یا تو بالکل اپنا دودھ نہیں پلاتیں یا کچھ عرصہ پلا کر ڈبے کے حوالے کر دیتی ہیں۔ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے مطابق برطانیہ میں اکثر مائیں اس حقیقت سے بے خبر پائی گئیں' چہ جائے کہ پاکستان میں والدین کتنا جانتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ خود لگالیں۔ کچھ والدین یہ کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کی خوراک میں مچھلی' مرغ یا دیگر گوشت شامل رکھیں۔ جو مائیں ان معاملات پر توجہ دیتی ہیں وہ یقیناً بچے کو زیادہ عرصہ اپنا دودھ بھی پلاتی ہیں۔ اور یہی عقل کے فیصلے ہیں۔ کیونکہ ہر بچے کو شروع کے چھ ماہ تو خون میں فولاد کی کمی ہرگز نہیں ہونی چاہیے۔ یہ عرصہ ماں کا دودھ اور بعد کا عرصہ گوشت اس کمی کو پورا کر سکتے ہیں۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin since 1997
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/09
September 2007

Food That Helps Reduce Asthma Symptoms

Harvard School of Public Health, USA

Asthma symptoms can be at best annoying and at worst life threatening and the bad news is that cases of asthma are on the rise. More and more children and adults are diagnosed with this condition every year, and asthma continues to be the most commonly diagnosed lung condition worldwide.

The good news, however, is that there is more and more interest in food that helps in reducing asthma symptoms. Scientists and researchers are increasingly interested in the role of diet in preventing and treating a host of diseases, and many studies are underway into the many ways in which diet influences asthma symptoms.

Diet and asthma

One recent study focused on the role of diet in young children with asthma. The study focused on food that helps reduce asthma symptoms, and it found that those children who regularly consumed full fat milk, butter and similar dairy products were less likely to develop asthma.

In addition, the children who consumed these full fat dairy products, such as whole milk and butter, also experienced less wheezing than those children who did not consume such foods. This study seems to suggest that dairy products are one type of food that helps reduce asthma symptoms.

Whole wheat and asthma

Another type of food that helps reduce asthma symptoms may be whole wheat bread and other foods containing whole grains. These whole grain products are thought to help reduce the severity of asthma symptoms, and to help reduce the likelihood of asthma in children.The same study found that fruit juice, fresh fruits and fresh vegetables eaten on a daily basis are another example of a food that helps reduce asthma symptoms.

Despite these promising studies, scientists are still unsure of the basic cause of asthma. There are a number of studies that suggest that food allergies may play a role in triggering asthma attacks. It is important to find those foods that trigger the attacks, as well as finding food that helps reduce asthma symptoms.

Asthma and allergies

Once these dietary triggers are Identified, it will be much easier to tailor the diet to avoid the bad foods and concentrate on that food which helps reduce asthma symptoms.

In some cases, asthma attacks can be triggered by food or drink that is very hot or very cold. On occasion, asthma can also be triggered by overeating. In addition, some people have asthma attacks that are triggered by reactions to common food preservatives, including the sulfites found in many processed meats and other foods. Often, therefore, finding food that helps reduce asthma symptoms simply consists of avoiding these common asthma triggers.

While changes in diet and eating food that helps reduce asthma symptoms can be remarkably effective, such dietary changes should not be undertaken without the advice and consent of your family physician or pediatrician. It is important that your doctor knows what treatments you are taking, including not only medications but also dietary changes. This knowledge will allow your doctor to more effectively tailor a treatment program to deal with your asthma condition.

******

Editorial

Nutrition is the Medicine of Future



If a person is living out his destiny, he knows everything he needs to know. There is only one thing that makes a dream impossible to achieve and that is the fear of failure. If we dream for a destiny of good health then we should realize our destiny. But if we can't, then we'll die in the midst of trying to realize our destiny. That's a lot better than dying like those who never ever knew what their destinies were. Don't worry my 'busy' guys! Usually the threat of death makes people a lot more aware of their health. Sometimes pessimistic friends respond to our advice of health and adopt a challenging style to say that life and death are commands of God. OK who denies? Advising about health is not a try to snatch powers of God. Rather it is the preaching for God who advises us to maintain good health. In this way a heath care professional is a preacher of all times. The world is only the visible aspect of God. And what the knowledge of food and nutrition does is to bring a wave of relief into contact with the material plane and our body learns how to break the impenetrable wall of sickness with full force. Medicines and 'totkaas' can't help us in health maintenance if we invite diseases through food imbalances. Medicines 'try' to strengthen our immune system which is standing on the shoulders of good nutrition. Hence it is now rightly realized in the most advanced societies of the globe that 'nutrition is the medicine of future'. Before the brutal multinational companies intervene in your safe pyramid of food, diet and nutrition, still there is sufficient sunshine to make hay. Build your body infrastructure by fresh vegetables, fruits and more natural products. And if it is too late, then don't build your children like you, at least.

Prostate Health with Diets

Stephen Sinatra, M.D.
(*Www.drsinatra.com*)

Startling new research

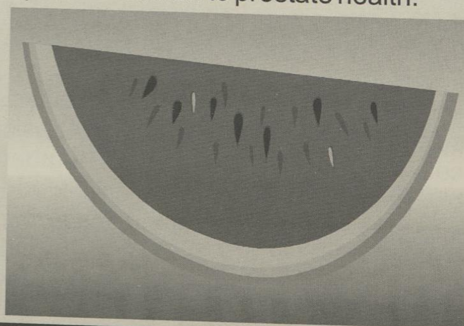
Because so many men are literally lying awake nights with prostate issues, scientists have been burning the midnight oil for better, safer solutions. They've made decent progress with saw palmetto, beta-sitosterol and pygeum. But this is only a start, there is a new secret enemy of your prostate, i.e. estrogen. New research has convinced that your prostate is being threatened by too much estrogen dominating your testosterone levels. You're probably thinking, "No way! Not me! Estrogen only affects women!" But here's what we know about this hormone imbalance…

Facts

Every man on the face of the earth has some estrogen in his body. When we're young, we don't have as much as women have. But the balance swings dramatically as we age! With each tick of the clock, men over 40 tend to make less of the male hormone testosterone and then estrogen tends to get more dominant. In fact, according to one report, the average man at age 54 can have more estrogen in his body than a 59-year-old woman! Why is this so important? Because research suggests that a high proportion of estrogen in relation to testosterone in your body may impact your prostate health. And this is a concern that even saw palmetto can't touch!

Some basic facts

- The prostate is a walnut-size gland found at the bottom of our bladder, about halfway between the rectum and base of the penis.
- The prostate encircles the urethra, the tube that carries urine from our bladder out through the penis. This is why changes in urinary flow are one of the first signs that our prostate health could be improved.
- Our prostate gland produces most of the fluid in your semen. As our prostate's muscles contract, they squeeze fluid from our prostate into your urethral gland during ejaculation. This fluid makes up the bulk of the ejaculate and nourishes and transports the sperm.
- Roughly 9 out of 10 men will deal with prostate issues sometime in their lives.
- After age 55, you should pay special attention to prostate health.



BETA SITOSTEROL is the Savior

Beta sitosterol is a phytosterol, a plant compound with chemical structures similar to those of cholesterol. It helps promote normal urinary function and flow, as demonstrated by numerous studies. In fact, research suggests that saw palmetto helps the smooth muscles around our bladder to relax, which allows for optimum urinary flow.

The watermelon secret for safeguarding our prostate: LYCOPENE

Lycopene is a carotenoid, a natural compound that gives the red color to watermelon, tomatoes and pink grapefruit. But more important, lycopene is a proven antioxidant that neutralizes free radicals and protects cells from damage. You may have heard about taking lycopene for our heart and our eyes, but it's also very important for a healthy prostate. It packs more antioxidant power than any nutrient other. In fact, it has roughly *twice* the power of beta carotene and *10 times* the power of vitamin E when it comes to neutralizing free radicals. More research now shows that lycopene helps with long-term prostate health and improves cell-to-cell communication for a healthier prostate. You could get all the lycopene you need each day (at least 8 mg) from foods, but you'd have to eat a cup and a half of watermelon or three to four large tomatoes daily.

Relationship between Migraine and Diet

Although dietary restriction isn't considered a treatment for migraine, identifying any foods that have triggered symptoms and avoiding those foods may help some people prevent migraine attacks. According to a report*, the list of foods, beverages, and additives thought to trigger or exacerbate migraine symptoms in some people includes cheese, chocolate, citrus fruits, hot dogs, monosodium glutamate, aspartame, fatty foods, ice cream, caffeine withdrawal and alcoholic drinks, especially red wine and beer. *J Gordon Millichap, MD, Journal Pediatric Neurology, USA

Men and Soybean

Harvard Men's Health Watch, USA

Soy has come a long way. Once viewed as an obscure, even mysterious, staple of the Asian diet, it became a darling of the American counterculture in the 1960s and '70s. In the '80s and '90s, soy entered the mainstream of American agriculture, which now grows more than 1,000 million metric tons of soybeans each year, processing most of it for animal feed. And in the new millennium soy is emerging as a quint essential health food, a valuable source of protein that may help reduce the risk of heart disease, prostate cancer, and other malignancies. This dramatic transition raises two basic questions: Is soy right for you?

The soy story

Soybeans are *legumes*, members of the plant group that also contains lentils, peas, and other beans. Soy shares many attributes with other legumes, but it also has unique properties that may explain why it ranks first for health in this very healthful food group. Soy is high in protein. One cup of soybeans provides approximately 20 grams of protein, about a third of the average man's daily requirement. Soy is also an excellent source of dietary fiber: One cup of the beans provides about 10 grams, or about 40% of the daily goal. Soy contains both insoluble fiber, which is particularly beneficial for intestinal health, and soluble fiber, which lowers cholesterol and blood sugar levels, thus reducing the risks for diabetes and heart disease.

Like all plant food, soy has no cholesterol, and it's also low in the *saturated fats* that contribute to heart disease. But soy does contain 2 grams per cup of the *monounsaturated fatty acids* and 5 grams per cup of the *polyunsaturates* that help promote cardiovascular health. Although they are the least familiar nutrients in soy, the isoflavone proteins *genestein, daidzein*, and *glycetein* are most important; the first two are especially abundant. On average, a cup of soybeans contains about 100 mg of isoflavones.

Heart disease

Heart disease is the leading killer in both men and women; about half of all deaths in the U.S. are caused by cardiovascular diseases. But heart disease is much less prevalent in Asia, in addition to soy, the Eastern diet also contains more fiber and fish but much less saturated fat and cholesterol than the Western diet. In fact, after reviewing more than 50 studies on soy and heart disease, the FDA has allowed food manufacturers to state that any food with 625 grams of soy protein per serving may help reduce the risk of heart disease when it's part of a diet low in saturated fat and cholesterol. Soy may reduce cardiac risk in several ways:

Lowering cholesterol. It's the primary cardiovascular benefit of soy. When researchers from the University of Kentucky analyzed 38 human trials of soy protein, they found that high-soy diets lowered total cholesterol by an average of 23 mg/dl (9%), LDL ("bad") cholesterol by 22 mg/dl (13%), and triglycerides by 13 mg/dl (11%). Soy produced a 2% increase in HDL ("good") cholesterol, which was too small to be statistically significant. More good news: People who needed the most help, those with the highest cholesterol levels, got the most benefit from soy. All in all, the improvement in cholesterol could reduce the risk of heart disease by 20% to 30%. Lowering cholesterol is crucial, but soy has other helpful properties as well. It has antioxidant, anti-inflammatory and estrogenic activities,

Prostate disease

Like heart disease, both *benign prostatic hyperplasia* (BPH) and prostate cancer are much less prevalent in Asia than America. For example, a comparison of Chinese men living in China, Chinese men living in Australia, and Caucasian Australians found that the men living in China had

Caffeine & Heart

The relationship between caffeine and heart-related problems has received considerable amount of attention. Although results from research studies have been conflicting, there is some evidence to suggest that high amounts of caffeine can cause certain heart problems, such as abnormal heart rhythms (arrhythmias). Even though the results are inconclusive, physicians may advise heart patients to reduce or stop their use of caffeine. Generally, people are encouraged to stop their caffeine use gradually rather than suddenly, in order to avoid withdrawal symptoms (e.g., severe headache). Caffeine occurs naturally in many plants, such as coffee beans, cola nuts and tea leaves. It can be found in numerous foods and beverages, including coffee, tea, soft drinks and chocolate. It can also be an additive to many over-the-counter medicines (e.g. Pain relievers, stimulants). Caffeine causes changes in the body's metabolism as it stimulates the central nervous system. It also acts as a *diuretic* and can affect the kidneys by increasing urination and causing possible dehydration. Caffeine can be addictive for many individuals. There have been numerous studies that support the evidence of caffeine dependence and "caffeine withdrawal" symptoms when it is removed from the diet. These symptoms primarily include headaches, fatigue and drowsiness. According to the American Heart Association, there is still inconclusive evidence about whether high caffeine intake increases the risk of coronary heart disease. The AHA proposes that moderate coffee drinking of one to two cups per day does not seem to be harmful. The American Medical Association also views caffeine as safe for consumption. *Http://heart.health.ivillage.com*

Anti-Aging dietary Supplement Supplementation with DHEA (dehydroepiandrosterone) or low-dose testosterone conferred no obvious benefits to older adults. Based on these and previous results, it is concluded that DHEA and testosterone should not be used as anti-aging supplements. The scientists also believe that DHEA should be treated as a regulated drug and not as a dietary supplement. Blood levels of dehydroepiandrosterone (DHEA) and testosterone decline with age, some people believe that DHEA and testosterone supplementation can reverse the effects of aging.

Glycemic Foods

Most flour-based foods such as roti, bread, crackers, and pastries are high-glycemic foods. That means they are quickly digested and released into the blood stream as sugar. This, in turn, triggers a flood of insulin as the body tries to regulate its blood sugar level. A diet that contains a lot of high-glycemic foods promotes fat storage, weight gain, and can lead to insulin resistance, diabetes, and heart disease.

the smallest prostates, the lowest *prostate specific antigen* (PSA) levels, and the fewest symptoms of BPH. But the explanation is not genetic, since the Chinese in Australia had results similar to those of non-Chinese Australians. Similarly, the prostate cancer death rate is 4.2 per 100,000 men in Japan versus 17.3 per 100,000 in America, but when Japanese men move to the U.S. and adopt a Western lifestyle, their risk of prostate cancer rises to the same levels that threaten other Americans.

The Asian and Western lifestyles are different in many respects; the much lower consumption of saturated fat in Asia may be the most important reason that the risk of prostate cancer is so much lower there. But the miso, tempeh, and other soy foods widely consumed in Asia may help.

Laboratory experiments suggest that soy isoflavones may inhibit *tumor angiogenesis*, the process by which cancer cells grow the new blood vessels that enable tumors to enlarge. They may also activate *natural killer cells*, human immune cells that attack cancer cells. In the test tube, genestein slows the growth of human prostate cells, both benign and malignant.

Women's worries

Like prostate cancer, cancers of the breast and uterus are much less common in Asia than America. Soy may be part of the reason, but, as in prostate cancer, the data are still incomplete. Women are also using soy products and isoflavones for postmenopausal hot flashes and osteoporosis; animal studies suggest that the phytoestrogens in soy may help, but to date clinical trials have been discouraging.

Where's the soy?

In view of its many potential benefits, it's no surprise that soy has moved from Asian restaurants and health food stores to mainstream supermarkets all over the world. Whole soybeans can be boiled to serve as a vegetable or appetizer. Roasted soybeans can be eaten like nuts. Soy flour can be used in cooking and baking, where it can replace up to 25% of wheat flour. Soy milk is becoming popular as a substitute for cow's milk, especially for cooking. Soy is now available in margarine and in soy butter, which resembles peanut butter; soy is also a common ingredient in artificial cheese. In addition, soy-based yogurt and nondairy desserts that taste like ice cream are increasingly popular. And soy protein is an excellent meat substitute, finding its way into prepared veggie burgers and franks as well as texturized vegetable protein and soy powder that can be used in home cooking.



Is soy right for you?

It is. Even if the isoflavones in soy don't live up to their promise in the fight against heart disease and prostate cancer, soy should help simply by replacing some of the animal protein and fat in the typical diet.

Experiment with soy protein, soy flour, and soy milk at home. Look for prepared cereals, breads, frozen desserts, yogurt, and meat substitutes that contain soy protein. Once you find products that suit your taste, try to get up to 25 grams of soy protein a day. If you prefer to count isoflavones instead of beans, remember that the average Japanese diet contains 2550 mg a day. Although you may not say "soy-onara" to heart disease and prostate cancer, you will be taking a step in the right direction. 

Letters to Editor

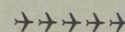
Q:Can exercise help my bone health?

(Ms. Shabana Batool, Kot Addu)

A:Yes. Regular, weight-bearing exercise also helps bones stay strong and vital. Various activities and sports can contribute to your bone fitness. These include football, basketball, jogging, dancing, jumping rope, inline skating, bicycling, hiking, skiing, swimming, rowing a canoe, bowling, and weight-training. Even everyday activities such as kitchen work, mowing the lawn, gardening, or washing the car, can be a plus for bone vitality.

Q: What is osteoporosis and who gets it? *(Ms. Rukhsana Kanwal, Advocate, Lahore)*

A:Osteoporosis is a bone thining deficiency disorder which typically affects women, starting at age 50, and men, starting at age 60. Women are 4 times as likely to develop osteoporosis as men. Women are more likely to develop osteoporosis, frequently due to hormonal changes that occur during menopause.



غذائی تحقیق
(Chem Abs 134)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

() جسم میں فولاد کی زیادتی سے بصارت کمزور ہو جاتی ہے۔

() رائل جیلی انسانی خون میں موجود کولیسٹرول کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ خون میں سرخ خلیوں کو بڑھاتی ہے۔

() فولک ایسڈ، وٹامن B12، وٹامن B6، نیاسین، وٹامن سی، وٹامن ای، سیلینیئم، فولاد اور زنک غذاؤں کے میکرو نیوٹرینٹ کہلاتے ہیں۔ ان کی کمی سے ڈی این اے (وراثتی کوڈ) کو نقصان پہنچتا ہے اور کینسر کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

مسوڑھوں کی صحت کے لئے روز گریپ فروٹ روزانہ کھائیں

مسوڑھوں کی بیماریوں کے خاتمے کے لئے گریپ فروٹ نعمت ہے۔ جرمن سائنسدانوں کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق گریپ فروٹ میں پایا جانے والا وٹامن سی خون رستے مسوڑھوں کو درست رکھتا ہے، گریپ فروٹ وٹامن سی کے اینٹی آکسیڈنٹ اثرات مسوڑھوں کو جلد از جلد ٹھیک کرتے ہیں۔

انڈہ کھانے میں احتیاط برتیں

ہارورڈ کے سائنسدانوں نے یہ رپورٹ 14 برس کی مسلسل محنت کے بعد تیار کی

تحقیق و تلخیص: ماہنامہ "دستر خوان"

ماضی میں ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اگر دن بھر میں ایک یا دو انڈے کھالئے جائیں تو وہ قلب کے لئے خطرہ نہیں بن سکتے لیکن اب سائنسدانوں نے اس سے اختلاف کرتے ہوئے مشورہ دیا ہے کہ انڈے اور کولیسٹرول والی غذاؤں سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی میں تحقیق کرنے والے افراد نے اپنی تیار کردہ رپورٹ میں اس امر کی وضاحت کی ہے کہ جو لوگ دن میں ایک انڈہ یا کبھی کبھار اس سے زیادہ کھالیتے ہیں ان کے قلب کو بھی اتنا ہی خطرہ ہوتا ہے جتنا کہ ایک ہفتے میں ایک یا اس سے بھی کم انڈہ کھانے والوں کو ہوتا ہے۔ ہارورڈ کے سائنسدانوں نے یہ رپورٹ 14 برس کی مسلسل محنت کے بعد تیار کی تھی اور اس دوران ایک لاکھ سے زائد افراد پر مختلف تجربات و مشاہدات کئے گئے تھے اور ان کا کہنا ہے کہ "اگر ایک انڈہ روزانہ کھانے سے جسم میں پہنچنے والی کولیسٹرول کی مقدار سائنسدانوں کی مقرر کردہ حد یعنی 300 ملی گرام سے دوگنی بھی ہو جائے تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا"۔

تاہم ٹفٹس یونیورسٹی کے ماہرین نے اس خیال کو مسترد کرتے ہوئے کہا کہ یومیہ 300 ملی گرام کی حد کے اندر رہنا انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ ذمہ دار اداروں کی جانب سے مقرر کی گئی ہے۔ یہی نہیں ...... انہوں نے ہارورڈ کے اس طریقہ کار پر بھی اعتراض کیا ہے جو انہوں نے اس رپورٹ کی تیاری کے دوران اختیار کیا جس کے باعث رپورٹ میں اخذ کئے گئے نتائج کی حیثیت مشکوک ہوگئی ہے اور اس حوالے سے نئی تحقیق کی ضرورت کو محسوس کیا جا رہا ہے۔

ٹفٹس یونیورسٹی کے ایک ماہر ڈاکٹر شیفر کا یہ خیال ہے کہ انڈے کی صورت میں جسم کے کولیسٹرول لیول میں جو یومیہ اضافہ ہوتا ہے اس کے سبب مضر کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی سطح پانچ سے دس فیصدی تک بڑھ جاتی ہے جس سے حملہ قلب کا خطرہ پانچ سے پندرہ فیصدی بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ جن افراد کو انڈہ بہت پسند ہے وہ انڈہ ضرور کھائیں لیکن یہ بات بھی ذہن نشین کرلیں کہ ایک انڈے میں 215 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ ایک انڈہ کھائیں تو پھر کولیسٹرول کی مقرر کردہ حد کے اندر رہنے کے لئے آپ کے پاس صرف پچاس گرام کی گنجائش رہ جائے گی اور یہ معمولی مقدار تو صرف تین اونس گوشت، چکن یا مچھلی سے پوری ہو جائے گی ..... اس کے بعد کیا ہوگا .....؟ اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ ہمیں روزمرہ کی خوراک میں توازن کی ضرورت ہے۔

یہاں اس بات سے آگاہی ضروری ہے کہ کولیسٹرول کی زیادتی سے پھیپھڑوں کا سرطان بھی ہو سکتا ہے۔ اس حوالے سے 24 برس کی عمر تک کے افراد کا مشاہدہ کیا گیا کہ جو کم از کم دو انڈے یومیہ کھاتے تھے اور ان میں 500 ملی گرام کی مقدار بڑھ جاتی تھی جس کے نتیجے میں وہ پھیپھڑوں کے سرطان کا شکار بھی پائے گئے۔ کئی برس سے اس خدشے کے پیش نظر تحقیق کی جا رہی ہے لیکن اس مشاہدے کو حتمی قرار نہیں دیا جا سکتا ہے۔ تاہم محققین کا یہ کہنا ہے کہ کولیسٹرول کی مقدار میں کمی کا ہمہ وقت خیال رکھا جائے، اس طرح قلب، شریانیں اور پھیپھڑے بھی محفوظ رہیں گے۔ جبکہ دیگر امراض سے بچاؤ بھی ممکن ہو سکے گا۔ ڈاکٹروں کے مطابق کولیسٹرول لیول میں کمی کے لئے ضروری ہے کہ تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کی جائیں اور روغنی غذاؤں یا انڈوں سے پرہیز کیا جائے۔

***

وضاحت..... ادارہ "ڈائٹ کیئر" دس برس سے موقر عالمی تحقیقی جرائد میں شائع شدہ اصل تحقیقی غذائی مضامین ناشرین و مصنفین کی اجازت لے کر اس نیوز بلیٹن میں جمع کرتا چلا آرہا ہے۔ تاکہ پاکستان کے عدیم الفرصت طبی ماہرین صحت کی فکر کرنے والے قارئین ایک نشست میں دنیا بھر کی غذائی معلومات سے بھرپور استفادہ کرسکیں۔ ہرچند کہ ہمارے بعض دوست ہم سے اتفاق نہیں کرتے اور انہی مضامین کو اپنے نام سے شائع کرانے کے متمنی رہتے ہیں جس میں ان کے اپنے تخیلات کی زیادہ بھرمار ہوتی ہے اور اصل تحقیق (Genuine Research) کا بالکل فقدان ہوتا ہے۔ ادارہ ان سے معذرت خواہ ہے اور ان کو دعوت دیتا ہے کہ اصل تحقیق کا ترجمہ و تلخیص بمعہ مکمل حوالے کے ہمیں بھجوائیں تاکہ ان صفحات میں ان کو جگہ دی جاسکے۔ بسا اوقات ہم اپنے قومی اخبارات میں شائع شدہ ایسا مواد بھی اٹھا لیتے ہیں جو کسی عالمی تحقیقی مضمون کا ترجمہ ہو۔ اسی نکتہ نظر سے روزنامہ "آواز" کے دو مضامین قارئین کی دلچسپی کی خاطر شائع کئے جا رہے ہیں۔ اس کے لئے ہم ادارہ "آواز" کی اجازت کے از حد مشکور ہیں۔

موٹاپے کا تعلق جینز سے بھی ہے

سائنسدانوں نے موٹاپے پر ایک اہم تحقیق کے دوران پہلی بار موٹاپے کے انسانی جینز سے واضح تعلق کا پتہ چلالیا ہے۔ اس تحقیق کے دوران انہیں معلوم ہوا ہے کہ دو طرح کی چکنائی یا فیٹس لوگوں میں پائی جاتی ہیں۔ جن کا تعلق جینز سے ہوتا ہے۔ پہلی قسم کی چکنائی میں موٹا ہونے کا 70% امکان زیادہ ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم میں یہ کم ہے۔ اس تحقیق کے بعد سائنسدانوں نے تجویز کیا ہے کہ موٹاپا کم کرنے کے لئے زندگی کے طور طریقے بدلنا بہت ضروری ہیں۔ جن لوگوں کو وزن کم کرنے کے لئے بہت کوشش کرنی پڑتی ہے اس میں وہ لوگ شامل ہیں جن میں ٹائپ II ذیابیطس پائی جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے موٹاپے کا براہ راست تعلق جینز سے ہے۔ بی بی سی اردو

فکر صحت

جوانی کی عمر تک پیٹ کے کیڑے صاف کرنے والی ادویات کا سال میں ایک یا دو بار استعمال کرنا ضروری ہیں۔ کیونکہ یہ کیڑے خون چوس کر مریض میں خون کی کمی یا فولاد کی کمی پیدا کر سکتے ہیں۔

شعور صحت

ہماری وریدوں اور شریانوں میں رقصاں خون درحقیقت زندہ ٹشوز ہیں۔ جن میں سے تقریباً آدھی تعداد خون میں سُرخ رنگ دینے والا مادہ ہیموگلوبن ہے۔ یہ ایک پروٹین ہے جو نامیاتی فولاد کا مرکب ہے۔ گلوبن گندھک یعنی سلفر کی حامل ہے پس ہیموگلوبن کی صحت اور پرورش کا انحصار نامیاتی فولاد اور پروٹین (لحمیات) کی مناسب مقدار کی فراہمی پر ہے۔

فکر صحت

ہماری بڑی آنت میں کافی سارے ایسے بیکٹیریا یا جراثیم ہوتے ہیں جن کو دوست جراثیم کہتے ہیں اور یہ وہی ہیں جو دہی میں پائے جاتے ہیں جو ہمارے نظام ہاضمہ کے مدافعاتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔ شیر خوارگی میں ان جراثیموں کا الرجی سے تعلق ثابت ہوا ہے۔ یہ دوست جراثیم بڑی آنت میں کچھ تیزابیت پیدا کر کے دشمن جراثیموں کو ہلاک کر کے ہاضمے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ کچھ بی وٹامنز اور وٹامن K بناتے ہیں۔ جو انسان کے لئے ازحد ضروری ہیں۔

مُضرِ صحت غذاؤں کا عالمگیر انقلاب

حاصل مطالعہ: حکیم امین الدین انصاری

بین الاقوامی امور کے امریکی ماہر جان ٹرمین نے مندرجہ ذیل ہنگامہ خیز انکشافات کئے ہیں:

☆ امریکہ میں فاسٹ فوڈ پر 120 ارب ڈالر سالانہ خرچ کئے جاتے ہیں۔

☆ زیادہ چربی، زیادہ سوڈیم اور ہائی شوگر سے لبریز اس فاسٹ فوڈ کو کھانے سے انسانی صحت پر اس کے کیا اثرات ہوتے ہیں۔ اس کا آسانی سے اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔

☆ امریکی قوم کرہ ارض کی سب سے موٹی قوم ہے۔

☆ 2004ء میں ہونے والی ایک اہم تحقیق کے نتیجے میں پتہ چلا تھا کہ 1980ء کے مقابلے میں امریکہ میں موٹاپے کی شرح بالغوں میں 60% اور بچوں میں 100% بڑھ چکی تھی۔ اس تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ ایک اوسط امریکی خاندان فاسٹ فوڈ کے ذریعے جتنی کیلوریز استعمال کرتا ہے وہ گزشتہ 3 عشروں کے مقابلے میں 4-5 گنا زیادہ ہے۔

☆ بچوں میں موٹاپے کا مسئلہ بے حد پریشان کن ہے اور صحت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ مسئلہ کسی وباء کی طرح پھیلتا جارہا ہے۔ فاسٹ فوڈ کھانے والے بچے بہت تیزی سے اپنا وزن بڑھا لیتے ہیں۔ یوں سمجھ لیجئے کہ سال بھر میں ایک بچے کا وزن اوسطاً 6 پاؤنڈ بڑھ جاتا ہے، جب یہ موٹے بچے بڑے ہوتے ہیں اور بلوغت کی عمر میں داخل ہوتے ہیں تو ان میں عارضہ قلب، ذیابیطس اور دیگر بیماریوں کے شکار لوگوں کی تعداد بہت زیادہ نظر آنے لگتی ہے۔

☆ میکڈونلڈ جیسے اداروں نے بچوں کو خاص ہدف بنا رکھا ہے۔

☆ میکڈونلڈ دنیا بھر میں گائے کے گوشت کا سب سے بڑا تاجر ادارہ ہے۔ امریکی کلچر کی پہچان بننے والے میکڈونلڈ کے ذریعے یہ "خوبیاں" اب سرطان کی بیماری کی طرح دنیا بھر میں پھیلتی جارہی ہیں۔

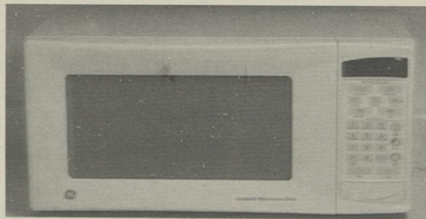
☆ چین میں فاسٹ فوڈ بہت تیزی سے مقبول ہوتی جارہی ہے۔ چینی بچوں میں موٹاپے کی شرح 3 گنا ہو چکی ہے۔ اسی طرح KFC بھی اپنی چربی سے بھرپور فرائیڈ چکن بہت بھاری مقدار میں چینیوں کو فروخت کررہا ہے۔ اس وقت دنیا کے 90 ممالک میں KFC یہ کام سرانجام دے رہا ہے۔

پروسیس کی ہوئی غذائیں

پروسیس کی ہوئی خوراک کی صنعت بہت بڑی ہو چکی ہے۔ اس کی رسائی پورے کرہ ارض تک پہنچ چکی ہے۔ پریشان کن بات یہ ہے کہ پروسیس کی ہوئی یہ غذائیں لوگوں کو نقصان پہنچا رہی ہیں۔ ان کے ذریعے امریکہ میں ہی نہیں بلکہ ساری دنیا میں موٹاپے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ کیونکہ ان خوراکوں میں زیادہ چربی بھی ہوتی ہے اور شکر کی غیر صحت مند اقسام بھی اس میں شامل کی جاتی ہیں۔

پاکستانیوں کے لئے لمحہ فکریہ

پاکستان میں فاسٹ فوڈ کو جو پذیرائی مل رہی ہے اور اس کے استعمال سے عوام جس طرح خطرناک بیماریوں کی لپیٹ میں آرہے ہیں۔ غذائیت کے ماہرین کو اس جانب توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ یہ وقت اور اس کے ساتھ ساتھ عوام کو مضر صحت غذاؤں کے بارے میں معلومات مہیا کی جائیں۔ ہماری روایتی غذائیں ہمارے مزاج کے مطابق اور جسم انسانی کی نشوونما کے حامل اجزا پر مشتمل ہیں۔ دودھ، دہی اور ادویاتی مشروبات کے استعمال سے انسان بیماریوں سے محفوظ اور صحت مند رہتا ہے۔ ہماری روایتی غذائیں موسم کی مناسبت سے تیار کی جاتی ہیں اور ہماری جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہیں۔ پھل اور سبزیوں کا ہماری صحت کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ہے۔



مائیکروویو کے استعمال میں احتیاط برتیں

مائیکروویو میں پکائی جانے والی سبزیوں میں ان میں موجود ایسے اجزاء متاثر ہو سکتے ہیں جو کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ پرتگال کے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مائیکروویو میں پانی کے ساتھ زیادہ پکائی جانے والی بروکلی میں سے ستانوے فیصد اینٹی اوکسیڈنٹ کیمیکلز ختم ہوجاتے ہیں۔

اس کے مقابلے میں بھاپ سے پکائی جانے والی بروکلی میں سے صرف گیارہ فیصد کیمیکلز کم ہوتے ہیں۔ جرنل آف دی سائنس آف دی فوڈ اینڈ ایگریکلچر میں چھپنے والی ایک تحقیق میں ماہرین لکھتے ہیں کہ کھانا پکانے کے عمل میں زیادہ تر غذا بخش اجزا تحلیل ہوجاتے ہیں اور ان کی غذائیت میں کمی آجاتی ہے۔ بی بی سی اردو

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کئے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

فکر صحت

جن اشخاص میں فولاد کی کمی ہوتی ہے (اینیمیا وغیرہ) وہ اگر بازاری غذائیں مثلاً سفید بریڈ، پالش والے سفید چاول، آئس کریم، پیسٹری، مٹھائی یا دیگر زیادہ میٹھی چیزیں کھائیں گے تو وہ رہے سہے فولاد سے بھی محروم ہو جائیں گے۔

فکر صحت

اگر خون میں فولاد کی کمی ہو تو نامیاتی فولاد جو کہ کلیجی، انڈے اور سیب وغیرہ میں پایا جاتا ہے لینا مفید ہے۔ غیر نامیاتی فولاد لینا خطرناک ہے، جو کہ بعض ادویات اور کشتہ جات میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے روغنی تیزاب اور جسم کے مدافعتی وٹامنز ختم ہو جاتے ہیں۔ نیز جگر بھی ختم ہو جاتا ہے۔

شہد کی اینٹی بایوٹک خصوصیات

بشکریہ روزنامہ "آواز" لاہور

قرآن مجید میں شہد لوگوں کے لئے شفاء قرار دیا گیا ہے اور شہد کیلئے اس سے بڑا اعزاز اور کچھ نہیں ہوسکتا۔ ہزاروں سال سے ماہرین شہد کے بے شمار طبی خواص سے استفادہ کرتے ہوئے مریضوں کا کامیابی سے علاج کرتے رہے ہیں۔ علاوہ ازیں وہ اپنی دواؤں کو طویل عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے آج بھی عسل مصفی پر انحصار کرتے ہیں۔ دوسری جنگ عظیم تک شہد زخموں کے اندمال کیلئے استعمال ہو رہا تھا۔ تاہم بیسویں صدی میں پینسلین اور دیگر اینٹی بائیوٹک دواؤں کی دریافت کے بعد شہد کی وہ اہمیت جو زخموں کے بھرنے کے حوالے سے تھی، برقرار نہ رہ سکی لیکن حالات کا رُخ ایک بار پھر شہد کی موافقت میں جا رہا ہے اور اس کا سہرا نیوزی لینڈ کے ایک محقق کے سر ہے۔

نیوزی لینڈ کی وائیکاٹو یونیورسٹی کے شہد سے متعلق تحقیقی یونٹ میں کام کرتے ہوئے بائیو کیمسٹ پروفیسر پیٹر مولان نے ایک خاص قسم کے شہد میں شفا بخشی کی غیر معمولی خوبیاں ڈھونڈ نکالی ہیں۔ پروفیسر مولان نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ نیوزی لینڈ کی منوکا (Manuka) نامی جھاڑیوں میں لگنے والے پھولوں کا رس چوسنے والی شہد کی مکھیاں جو شہد بناتی ہیں ان میں شہد کی دیگر اقسام سے کہیں زیادہ جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ شہد کی تمام اقسام میں شہد کی مکھیاں اس رس میں جسے وہ پھولوں سے چوس کر حاصل کرتی ہیں ایک انزائم شامل کرتی ہیں جس سے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ بنتا ہے اور یہ مادہ مختلف شہد میں مختلف سطح میں پایا ہے لیکن منوکا شہد میں اور اسی قسم کے ایک اور شہد میں جو آسٹریلیا میں پیدا ہوتا ہے اور جس کا نام "جیلی بش" (jelly bush) ہے، ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کے علاوہ کچھ اور اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو دنیا میں کہیں کسی اور شہد میں نہیں ہوتے۔ یہ "کچھ اور" اجزا کیا ہیں اس بارے میں پیٹر مولان نے اعتراف کیا ہے کہ 20 سال تک ریسرچ کے باوجود اس کی تشریح کرنے سے قاصر ہیں۔ تاہم انہوں نے شناخت کے لئے اس کو Unique Manuka Factor یا UMF کا نام دے دیا ہے۔

ڈاکٹر مولان نے وہ طریقہ بھی ڈھونڈ نکالا ہے جس سے یہ معلوم کیا جاسکے کہ UMF منوکا شہد دیگر معیاری تسلیم شدہ جراثیم کش کیمیکلز مثلاً کاربولک اور فینول کے مقابلے میں جراثیم کو ختم کرنے میں کتنا زیادہ موثر ہے۔ انہوں نے بتایا کہ اس تقابل کے جو نتائج سامنے آئے ہیں وہ انتہائی حیران کن ہیں۔ یہ مخصوص شہد انسانوں کو بیمار کرنے والے ہر قسم کے خوردبینی اجسام پر اثر انداز ہوسکتا ہے خواہ وہ جراثیم ہو پھپھوندی ہو یا پروٹوزا ہو۔

یہ مخصوص شہد ان جرثوموں کو بھی ختم کرسکتا ہے جو دیگر اینٹی بائیوٹک دواؤں کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں اور دنیا کے بیشتر ہسپتالوں کو اس مسئلے کا سامنا ہے۔ Aureas Staphylococcs زخموں کو خراب کرنے والا سب سے عام جرثومہ ہے جس پر اس شہد نے قابو پا لیا ہے۔ اس سے MRSA یا

Methicillin Resistant Staphylococcs Aureas

کا مسئلہ بڑی حد تک حل کر لیا گیا ہے۔ وائی کاٹو ہسپتال میں نرس پریکٹشنر جولی بیٹس نے پاؤں کے زخم کو سکھانے بالخصوص ذیابیطس کے مریضوں کے زخموں کے اندمال کے لئے منوکا شہد کے خاطر خواہ نتائج دکھائے ہیں۔

کینسر کی ماہر ڈاکٹر گلینس راؤنڈ کہتی ہیں کہ وہ پھپھوند والے کینسر کے ان زخموں کے علاج کیلئے جو جلد کو پھاڑتے ہوئے باہر نکل آتے ہیں یہ شہد طویل عرصے سے استعمال کر رہی ہیں اور اس کے نتائج انتہائی شاندار ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے کینسر کے مریضوں کے ان زخموں اور السروں پر اس شہد کی ڈریسنگ کی تھی جو ریڈی ایشن تھراپی کی وجہ سے ہوگئے تھے اور اس سے ان کو مروجہ ڈریسنگ کے مقابلے میں زیادہ فائدہ محسوس ہوا البتہ انہیں اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ دیگر اقسام کے جو شہد کھیاں ہی بناتی ہیں ان سے اس قسم کے فوائد کیوں نہیں حاصل ہوتے۔

اس کا جواب وائی ٹوکا ہسپتال سے چند کلومیٹر دور شہد کی مکھیاں پالنے والے بل بینیٹ اور ان کی اہلیہ دیتی ہیں۔ یہ لوگ ایک کمپنی چلاتے ہیں جو نیوزی لینڈ میں UMF منوکا شہد کے گنے چنے رجسٹرڈ سپلائرز میں سے ایک ہیں۔ یہ جوڑا سال بھر میں آٹھ سے بارہ میٹرک ٹن منوکا شہد تیار کر کے دنیا بھر میں فروخت کرتا ہے۔ شہد کی تیاری کے دوران تین مرتبہ بڑی سختی سے جانچ پڑتال کی جاتی ہے جو اس شہد کا خاصہ ہے، جس کے بعد ہی اس پر "UMF Manuka Honey" کا ٹھپہ لگتا ہے۔ اگرچہ اس نام کے بہت سے شہد مارکیٹ میں دستیاب ہیں لیکن ان میں یہ مخصوص جز نہیں ہوتا۔

☒☒☒☒☒☒☒☒☒

ایڈیٹر کے نام

س: میں اکثر اوقات بھوکا رہتا ہوں۔ پانی سے روزہ رکھ لیتا ہوں اور پیٹ بھر کر کھانا بھی نہیں کھاتا۔ مگر پھر بھی میرا وزن خاصا زیادہ ہے اور کم ہونے میں نہیں آتا۔ (ملک محمد سلیم لاہور)

ج: آپ نے اپنے موٹاپے کا درجہ نہیں لکھا۔ بہر حال نیچے دیئے گئے جدول سے اندازہ کر لیں۔

بی ایم آئی 30-29 کلوگرام / مربع میٹر موٹاپا، بی ایم آئی 40-39 کلوگرام / مربع میٹر خطرناک موٹاپا

بی ایم آئی 45-41 کلوگرام / مربع میٹر سپر موٹاپا

اس میں سے ہر ایک کا علاج ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ تفصیلی مشورہ کے لئے کلینک تشریف لائیں بہر طور غذاؤں سے موٹاپے پر قابو پالینا عین ممکن ہے۔ اگر آپ کو افاقہ نہیں ہو رہا تو اپنے چوبیس گھنٹوں کی کل لی گئی غذا کا مکمل حساب رکھیں۔ کہیں نہ کہیں سے چوری چھپے زیادہ حراروں والی یا زیادہ چکنائی والی غذا داخل ہو رہی ہے۔ جس کو آپ نظر انداز کر رہے ہیں۔ دوسری وجہ بیٹھے کا شوق ہے۔ جس کو ہم غلطی سے اپنی ضرورت سمجھ بیٹھتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک شوق ہے۔ تیسری وجہ کھانوں کے درمیان لمبے وقفے کے بعد شدید بھوک کو مٹانے کے لئے کودکر کھانا ہوسکتی ہے۔ چوتھی وجہ وراثت اور پانچویں وجہ خطرناک یا سپر موٹاپا ہو سکتا ہے کہ جس میں بہر حال وزن گھٹانے والی ادویات لینا پڑ سکتی ہیں۔

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ
First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

اداریہ

ٹھنڈے، میٹھے کھابے.....

ہماری یہ ایک معاشرتی رسم چلی آرہی ہے کہ اچھی خبر ہو تو منہ میٹھا کروایا جاتا ہے۔ اس سے یار باش یہ سمجھنے لگ گئے ہیں کہ میٹھا کھانے کا تعلق خوشی اور خوش قسمتی سے ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ میٹھا کل غذا میں صرف اتنا جتنا آٹے میں نمک۔ صرف بریکنگ نیوز کے طور پر، بریکنگ نیوز بھی اگر تسلسل کے ساتھ چلنی شروع ہو جائے تو بوریت ہو جاتی ہے۔ ہم رسومات کا غلط مطلب نکال کر صدیوں سے میٹھا استعمال کرتے چلے آئے ہیں اور اب بیس یا پچیس فیصد آبادی کو ذیابیطس کرا بیٹھے ہیں۔ وجہ کیا ہے۔ ایک تو میٹھے کا یہ استعمال اور دوسرا تن آسانی۔ یعنی زندگی کی گاڑی رواں دواں رکھنے کے لئے جو ایندھن اس میں جھونکا گیا تھا اس کو استعمال نہیں کیا گیا۔ لہٰذا وہ چربی کی صورت میں مستقل مہمان بنا بیٹھا ہے۔

ماہرین غذا نے خصوصی طور پر چینی کے بے شمار نقصانات ثابت کئے ہیں۔ آپ کی اجازت سے ذرا جھجکتے ہوئے ایک نظر ڈال لی جائے تو شاید بہتوں کا فائدہ ہو، وہ یوں ہیں۔ موٹاپا، ذیابیطس، امراض قلب (بشمول ہائی بلڈ پریشر، کینسر، مدافعاتی نظام سے چھیڑ چھاڑ، جسم میں انسولین ٹرانسپورٹ کرنے والی کرومیم کی بندش، بڑھاپے میں تندی و تیزی، دانتوں کی تباہی، مسوڑھوں کی بیماری اور اس کا ہارٹ اٹیک سے تعلق، بچوں میں سیکھنے کی صلاحیت کی کمی، ذہنی دباؤ میں اضافہ، زیادہ کھانے کی خواہش، ضروری غذائی اجزا کی خون میں انجذاب میں رکاوٹ وغیرہ وغیرہ۔

اب آئیں ذرا ٹھنڈی بوتلوں، آئس کریم، برف لگے پھل اور دودھ کی بوتلوں، یخ بستہ جوس اور رس ملائی، برف کے گولے اور اسی طرح کی سیاچینی غذاؤں کی طرف، جس طرح سیاچن ہر کسی کے لئے قاتل ہے اسی طرح یہ ٹھنڈی میٹھی غذائیں ہمارے جسم کے استحالی نظام یعنی میٹابولزم کی دشمن ہیں۔ چینی قوم کوئی ایسی غذا استعمال نہیں کرتی جس کا درجہ حرارت، جسمانی درجہ حرارت سے کافی فرق پر ہو۔ تبھی ان کی پچاس سالہ ناری کو ابن انشاء اور کرنل محمد خان غلطی سے بیٹی کہتے رہے۔ یہ قوم کیا کھاتی ہے۔ ابن انشاء نے لکھا ہے کہ چینی، چینی نہیں کھاتے۔ ہم نے خود ملاحظہ کیا ہے، نیم گرم پھیکا پانی اور مقامی جڑی بوٹیوں والی چائے کی چند پتیاں۔ اب ہم چینی قوم کا زیادہ ذکر نہیں کریں گے کیونکہ خوش فکر کہہ اٹھیں گے کہ چھوڑو جی۔ ہم تو کھاتی پیتی قوم ہیں۔ جب مرنا ہی تقدیر ہے تو فاقوں مرنے کی بجائے کھاتے پیتے مرجائیں۔ ایسی سوچ پر ہم صرف یہ کہنے پر اکتفا کرینگے کہ دنیا میں فاقوں سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے زیادہ کھانے سے مرتے ہیں۔

مصنوعی دودھ اور گوشت فروخت کرنے کی منصوبہ بندی

بشکریہ روزنامہ "آواز" لاہور

ہمارے معاشرے میں اصل اور نقل کا فرق بڑا اہم ہے خواہ بظاہر ان میں کوئی فرق نظر نہ آئے، کاپی کی وہ اہمیت نہیں ہوتی جو اصل کی ہوتی ہے یہاں اب جانوروں کی کاپیاں بننے لگی ہیں اور اس عمل کو کلوننگ کہا جاتا ہے مثلاً ایک گائے سے دوسری گائے بنائی گئی اب اس کا گوشت اور دودھ فروخت ہونے لگے تو صارفین کا ردعمل کیا ہوگا ردعمل پر جانے سے پہلے یہ بتادیں کہ کلوننگ ہوتی کس طرح ہے۔

جس جانور کی کاپی بنانا ہوتی ہے اس سے ایک Cell یا خلیہ لے کر ایک Embryo بنایا جاتا ہے یہ کام تجربہ گاہ میں ہوتا ہے اس جاندار Embryo کو اسی طرح کے مادہ جاندار کے رحم یا Womb میں رکھ دیا جاتا ہے جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اس جانور کا جڑواں ہوتا ہے جس سے Cell یا خلیہ لیا گیا تھا اس وقت امریکا میں دودھ دینے والی 90 لاکھ گائیں ہیں اور ان میں سے صرف 150 کے Clone بنے ہیں چنانچہ یہ تعداد انتہائی قلیل ہے۔ لیکن بائیو ٹیکنالوجی کی فیلڈ میں کام کرنے والی کمپنیاں ان مویشیوں کی کاپی بنانا چاہتی ہیں جن کا گوشت لذیذ ترین ہوتا ہے اور ان گائیں کی بھی جو زیادہ دودھ دیتی ہیں۔ کمپنیوں کا کہنا ہے کہ ایسا کرنے سے روزانہ قابل اعتبار اور اعلیٰ کوالٹی کا گوشت اور دودھ اور اس سے بننے والی مصنوعات مل سکیں گی۔

توقع ہے کہ جنوری کے پہلے ہفتے میں FDA خلیئے سے بنائے گئے جانوروں کا دودھ اور گوشت دکانوں پر بیچنے کی اجازت دے گا۔ FDA کا کہنا ہے کہ اس نے گہرے مطالعے کے بعد یہ فیصلہ کیا ہے اور اس کے خیال میں ان اشیاء پر کوئی لیبل لگانے کی ضرورت نہیں کہ یہ Clone جانوروں کا دودھ یا گوشت ہے لیکن یہاں صارفین مطالبہ کرتے ہیں کہ یہ انفارمیشن ہونا چاہیئے کم از کم Genetically Engineered اناج اور ترکاریوں کے ساتھ یہ معلومات ہوتی ہیں اور ان کو بیچنے میں بھی خاصی مشکل ہو رہی ہے اس سلسلے میں علیحدہ تفصیل کی ضرورت ہے کیونکہ یہ اناج اب پاکستان اور دوسرے ممالک میں فروخت کیا جارہا ہے۔

ماہرین کا دعویٰ ہے کہ CLONED جانوروں کی مصنوعات استعمال کرنے میں کوئی حرج ہے نہ ذائقہ میں کوئی فرق۔ صارفین صرف نفسیاتی اور جذباتی طور پر اسے قبول نہیں کررہے یہ کسی حد تک صحیح بھی ہوسکتا ہے کیونکہ 1950 کی دہائی میں ڈالڈا نامی گھی جسے اس وقت مصنوعی گھی کہا جاتا تھا، نیا نیا فروخت ہونے لگا تھا اسے مقبول کرنے کے لئے اس کے ایجنٹ ٹھیلے لے کر گلی گلی جاتے تھے جہاں اس سے تلے ہوئے کباب وغیرہ مفت کھلاتے تھے لیکن لوگ مفت ہونے کے باوجود گریز کرتے تھے۔ لیکن آج دنیا بھر میں خالص گھی نایاب ہے۔

ایک بات ضرور ہوگی اور وہ یہ کہ جب CLONED جانوروں کا دودھ اور گوشت آئے گا تو اس کے مقابلے میں اصلی جانوروں کا دودھ اور گوشت یہ کہہ کر مہنگا بیچا جائے گا کہ یہ اصلی ہے۔ جیسا اب Organic Food علیحدہ اور مہنگے داموں فروخت ہوتی ہے اور کہا جاتا ہے کہ یہ اس مرغی کا انڈہ ہے جسے عام دانہ کھلایا جاتا ہے۔ مچھلیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ مصنوعی تالاب کے پانی کی سرعت سے پالی گئی مچھلی ہے اور حقیقت یہ ہے کہ ان چیزوں کا ذائقہ بھی الگ ہوتا ہے۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin since 1997
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2007/12
December 2007

Women's study finds vitamin E, aspirin not so helpful

After one of the longest clinical trials ever completed, researchers conclude that regular use of aspirin and vitamin E does little or nothing to stave off heart disease or cancer.

These findings come from the Women's Health Study (WHS), the largest ever to study the effects of aspirin and vitamin E on disease prevention in women. The 10-year investigation involving nearly 40,000 subjects was led by researchers at Boston's Brigham and Women's Hospital. Earlier results from the same study showed that low-dose aspirin does not protect most women from a first heart attack, although it modestly reduces their risk of stroke. Among women 65 and older, aspirin does reduce the risk of cardiovascular events, including heart attack and ischemic stroke. Vitamin E supplements have long been touted for the prevention of chronic disease on the basis of animal studies and observational data, but there has been no adequate test until this study.

The findings, published in the July 6, 2005, *Journal of the American Medical Association*, leave open the possibility that higher doses of aspirin may be helpful. The WHS also established that it's safe to take vitamin E supplements at the level of 600 IU every other day, countering another analysis that suggested harm at 150 IU or higher per day, and particularly in excess of 400 IU per day.

Some specifics

The Women's Health Study followed 39,876 healthy women ages 45 and older for an average of 10 years. Participants were randomly assigned to receive 100 milligrams of aspirin or a placebo every other day and 600 IU of vitamin E or a placebo on alternate days. Participants were monitored for cardiovascular events heart attack, stroke, or death from cardiovascular causes as well as overall cancer rates and cancer deaths. Aspirin had no effect on the incidence of cancer or cancer deaths in general. It offered no protection against breast cancer or cancer at any other site except, possibly, the lung (further study is needed to explore this possibility). In a subsidiary analysis, vitamin E reduced cardiovascular deaths by 24% in general and cardiovascular disease risk by 26% in women ages 65 and over, who constituted 10% of the study participants. The investigators note that these findings are inconsistent with data from other studies and thus require further research.

What does it mean for me?

The WHS was not designed to look at conditions other than cardiovascular disease and cancer, so as of mid-2005, it remains an open question whether vitamin E improves immune or cognitive function or reduces cataract risk. (Vitamin E in a special formulation with vitamin C, beta carotene, and zinc has been shown to reduce the risk of advanced age-related macular degeneration.) There's also the possibility that a different aspirin-taking regimen might prevent cancer, but higher or more frequent doses of aspirin could cause greater gastrointestinal bleeding a risk that may not be worth taking for a healthy woman. According to study investigators and *Harvard Women's Health Watch* advisory board members Drs. I-Min Lee and JoAnn Manson, a woman's best approach to preventing heart disease and cancer is the tried-and-true combination of exercise, eating a healthy diet, weight control, not smoking, and undergoing appropriate cardiovascular health and cancer screenings.

www.health.harvard.edu/women

Editorial

Paradox of Food Choice



Choice is supposed to set us free but in food and health matters choice seems anything but free. Patients who want to know how to feel better in their sickness particularly when they are asked not to eat freely, should eat less. Patients are tired of questioning their choices even after testing them. Afterwards they stop questioning and start overeating again. It results in making them feel guilty, and ultimately hypertensive, less energetic than they want to be, and powerless.

Infinite choice makes people miserable. Food choices are nothing but infinite, particularly when we can buy fresh mangos in summers, but ice cream and pizza anytime. We are lucky that find hundreds of food varieties, from cookies to tomatoes, in the chains of supermarkets and then start thinking of treating indigestion.

Maintaining appropriate weight must not be only the dream of Adnan Sammi Khan who wants to reclaim his lost aesthetic value in the industry, it should be everybody's choice. It works by choosing a few but right foods on the menu. Is it possible that too many foods undermine happiness, yes they do, because free choice for foods suppresses metabolism and derails chemical changes before we enter into new paradox of food choice. Advising to eat less is not an advice to eat lesser than required but it should be lesser than desired. More people die annually by overeating than famine. By overeating we undermine religion, snatch the right of others, add burden to our pocket, but above all, extra ingested food eats our beautiful body. Should it continue?

Sultan Mahmood

Health Statistics Pakistan 06-07

Economic Survey 2006-07

Average Age	Years
Male	63
Female	63.5
Total health cost	50 billion
Total of GDP	0.57 %

Medical Staff	Total	Distribution Over Population
Physician	122,798	1,254
Dentist	7,388	20,843
Nurse	57,646	2,671
Birth attendant	24,692	6,236
LHV	8,405	18,321
Institutions		
Hospital	924	166,654
Dispensary	4,712	32,680
BHU	5,386	28,591
C&M care Center	906	169,965
TB Center	288	534,683
Total	12,216	12,605

Mortality	Percent
Child at birth	7 %
Child before age 5	10.1 %
Due to unsafe water	12 %
Due to infections	26 %
Due to non-infectious diseases	25 %
Due to poverty	25 %

Hazards	% Population
Unsafe drinking water	33 %
Water borne diseases *	40 %
Child mortality due to water borne diseases	0.25 million

* Water-borne diseases are Gastro-enteritis, Typhoid, Cholera, Dysentery & Hepatitis

Caffeine and our Heart

http://heart.health.ivillage.com

The relationship between caffeine and heart-related problems has received considerable amount of attention. Although results from research studies have been conflicting, there is some evidence to suggest that high amounts of caffeine can cause certain heart problems, such as abnormal heart rhythms (arrhythmias). Even though the results are inconclusive, physicians may advise heart patients to reduce or stop their use of caffeine. Generally, people are encouraged to stop their caffeine use gradually rather than suddenly, in order to avoid withdrawal symptoms (e.g., severe headache). Caffeine occurs naturally in many plants, such as coffee beans, cola nuts and tea leaves. It can be found in numerous foods and beverages, including coffee, tea, soft drinks and chocolate. It can also be an additive to many over-the-counter medicines (e.g. pain relievers, stimulants). Caffeine causes changes in the body's metabolism as it stimulates the central nervous system. It also acts as a *diuretic* and can affect the kidneys by increasing urination and causing possible dehydration. Caffeine can be addictive for many individuals. There have been numerous studies that support the evidence of caffeine dependence and "caffeine withdrawal" symptoms when it is removed from the diet. These symptoms primarily include headaches, fatigue and drowsiness. According to the American Heart Association (AHA), there is still inconclusive evidence about whether high caffeine intake increases the risk of coronary heart disease. The AHA proposes that moderate coffee drinking of one to two cups per day does not seem to be harmful. The American Medical Association also views caffeine as safe for consumption.

About caffeine

Caffeine ($C_8H_{10}N_4O_2$) is a chemical stimulant of the central nervous system (CNS). It belongs to a class of organic compounds called *alkaloids*, which also include morphine, codeine, LSD, cocaine and nicotine. Once consumed, caffeine quickly enters the bloodstream through the stomach and small intestine. It travels through the bloodstream and goes directly to the CNS. There, it stimulates certain chemicals in the brain that produce an energizing effect on the body. This effect can be felt approximately 15 to 45 minutes after consumption, and reaches a peak within 30 to 60 minutes. Caffeine neither accumulates in the bloodstream nor is stored in the body. The half-life of caffeine is roughly five to seven hours, meaning that it will take about that long for 50 milligrams of

Chief Editor
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528
dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>

Subscription Services
Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People **(Feed Well People)** is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education, economics. It presses for changes in government and corporate policies.

How Is Food Digested?

Digestion involves the mixing of food, its movement through the digestive tract, and chemical breakdown of the large molecules of food into smaller molecules. Digestion begins in the mouth, when we chew and swallow, and is completed in the small intestine. The chemical process varies somewhat for different kinds of food.

caffeine to be metabolized (broken down) after 100 milligrams have been consumed. Once broken down, however, caffeine is quickly expelled from the body through urine, breast milk, saliva or semen.

Impact on heart health

Studies have suggested that high levels of caffeine consumption can increase the risk of certain cardiovascular conditions. One study found that drinking more than five cups of brewed coffee daily (more than 687 milligrams of caffeine per day) could increase a nonsmoker's risk of cardiac arrest. Other studies have shown that caffeine can:

- Cause abnormal heart rhythms (arrhythmias)
- Increase the heart rate
- Increase the rate of breathing
- Increase the force of the heartbeat
- Raise levels of stress hormones
- Raise blood pressure, temporarily
- Reduce exercise-induced blood flow to the heart

Other research suggests that drinking coffee is associated with higher cholesterol and homocysteine levels. This may be due to naturally occurring substances found in coffee grounds (e.g., kahweol, cafestol).

Gout Diet A Quiz

Rubin Mesa, Mayo Clinic, USA

A quiz has been set to assess the knowledge of the patients about their gout problem. It will serve as a self-explanatory guide to basic knowledge about gout as well. Following are a few selected questions with their answers at the end:

Q1: Gout is caused by excess uric acid in the body. Uric acid results from the breakdown of purines?

Q2: Purines are part of all human tissues and are found in many foods?

Q3: It is typically recommended that people with gout reduce their intake of purine-rich foods?

Q4: Purines are found in all protein foods therefore it is impossible to eliminate all purine from our diet?

Q5: Beer and other alcoholic beverages can raise the level of uric acid and provoke a gout attack?

Q6: Coffee and tea can raise the

Q7: Drinking at least 10-12 eight ounces glasses of water or non-alcoholic beverages every day is recommended to people trying to prevent future gout attack?

Q8: Which one from the muscles, fish and turkey are very high in purines?

Q9: Maintaining their ideal body weight is an important goal for people who have gout?

Q10: People with gout are usually advised to cut a diet high in complex carbos (whole grains, fruit, vege)?

Q11: A diet which is low in protein is good for people with gout?

Q12: Ideally for a person with gout, no more than 30% of calorie intake should be from fat, and 10% from animals protein?

Q13: Banana is a good or bad to eat if you have gout?

[ANSWERS: A1 (T), A2 (T), A3 (T), A4 (T), A5 (T), A6 (F), A7 (T), A8 (Turkey), A9 (T), A10

Amount of Caffeine in common foods

Food & Medicines	Caffeine (mg)	Food & Medicines	Caffeine (mg)
Dark chocolate, 1 oz.	5 to 35	**Beverage**	
Unsweetened chocolate, 1 oz.	26	Brewed coffee, 8 oz.	60 to 160
Milk chocolate, 1 oz.	1 to 15	Instant coffee, 8 oz.	30 to 120
Coffee flavored yogurt, 6 oz.	35	Espresso, 2 oz.	100
Coffee ice cream, 1/2 cup	20 to 30	Brewed imported tea, 8 oz.	25 to 110
Chocolate ice cream, 1/2 cup	2	Energy drinks, 8 oz.	35 to 90
Medication		Iced tea, 8 oz.	6 to 60
Aspirin, 1 tablet	0	Soft drinks or soda, 8 oz.	15 to 50
Analgesics (2 tablets)	64 to 130	Instant tea, 8 oz.	10 to 35
Appetite suppressant, 1 tablet	80 to 200	Chocolate milk, 8 oz.	2 to 7
Medicines to stay alert, 1 tablet	100 to 200	Decaffeinated coffee, 8 oz.	2 to 4

Walk it out *(Courtesy daily 'Dawn')*

After age 25, men's metabolism slows down and fat tends to collect in areas like abdomen, thighs and hips. Women show no such signs but develop flabby thighs and buttocks by sitting most of the times. With proper diet and exercise the ailments which often strike in middle age (30 years & later) may be put off till one turns 70 or 80.

Fat and Fiction *(Courtesy daily 'Dawn')*

The option of weight loss surgery is getting popular throughout the world. Two types of surgeries are carried out: (1) liposuction, which is cosmetics and can be performed not more than twice or thrice in a lifetime, and (2) gastric banding or gastric bypass, where the stomach and duodenum are bypassed by the food eaten.

Your Bone Health - FAQ

http://www.cfsan.fda.gov

Patients are rapidly recognizing the role of calcium in bone formation, regeneration and strengthening based on the modern research being carried out at reliable health institutions around the globe. To our surprise, now some patients are keen to dig medical information deeply. This time we have chosen a few frequently asked questions about bone health.

Q: If I consume the right amount of calcium, will my bones automatically regenerate?

A: No matter how much calcium we ingest, our bones will not be able to utilize calcium effectively if the bones are unreceptive. If the calcium we consume is not incorporated into our bones, it flows out of the body as waste. Calcium is only one of the important building blocks in the formation of bones. Bone cells that do not function properly are unable to effectively utilize the available calcium. The cells that actually build the bone are called osteoblasts. The cells that dissolve old bones are called osteoclasts. The proper balance between osteoblasts and osteoclasts is essential for healthy bone formation.

Q: What other nutritional substances, minerals, and vitamins help regenerate bones?

A: Other substances that facilitate bone regeneration include vitamin D, casein phosphopeptides (CPPs), magnesium, vitamin K, and isoflavones. Vitamin D and casein phosphopeptides (CPPs) enhance calcium absorption. In addition, various food substances play an important role in bone regeneration. Magnesium and vitamin K are important for their roles in stimulating bone formation, while isoflavones inhibit bone resorption.

Q: Are all bones the same compositionally?

A: No. Different bones are designed to perform different functions, so there is some variation in composition, depending on the job a bone needs to perform. For example, our ribs are more flexible than femur bones in our legs because the ribs need to allow for the lungs' expansion and compression. Bones may have grooves, ridges, crests, or other features that can make them stronger, to help them attach to muscles or ligaments, or accommodate passageways for nerves or blood vessels. The human body is comprised of 206 different bones.

Q: How long does it take human bones to regenerate?

A: It takes approximately three years for human bones to completely regenerate.

Q: What is osteopenia?

A: With osteopenia, bone mineral density (BMD) is below normal level, but not low enough to be diagnosed as osteoporosis. While there are no visible symptoms, osteopenia can be determined with a bone mineral density (BMD) test. Some people may naturally have lower bone density, making them more susceptible to osteoporosis. Women have a lower peak BMD than men and women are at greater risk for osteopenia due to menopause-related hormonal changes.

Q: Can exercise help my bone health?

A: Yes. Regular, weight-bearing exercise also helps bones stay strong and vital. Various activities and sports can contribute to your bone fitness. These include football, basketball, baseball, jogging, dancing, jumping rope, inline skating, bicycling, hiking, skiing, swimming, rowing a canoe, bowling, and weight-training. Even everyday activities such as mowing the lawn, gardening, raking leaves, or washing and waxing the car, can be a plus for bone vitality.

♦♦♦♦♦♦♦

Letters to Editor

Q: I have diabetes. May I replace honey with sugar in my diet?

(Masood Ahmad Toor, Lahore)

A: Probably not. Honey actually has more carbohydrates and more calories than granulated sugar does. One tablespoon honey provides 17 carbs or 64 calories while sugar provides only 13 and 50 respectively. Unlike sugar, honey provides some minerals but only in trace amounts. Honey is also sweeter than sugar, so you can substitute a smaller amount of honey for sugar in some recipes. However, the calories and carbohydrates you save are nominal. If you prefer the flavor of honey, go ahead and use it in moderation. Be sure to count the carbohydrates in honey as part of your eating plan.

غذائی تحقیق

(Chem Abs 134)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

- ذہنی تناؤ کو کم کر کے الزائمر (نسیان) کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- جن لوگوں کو انتہائی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ان کے جسم میں ایل ڈی ایل اور وی ایل ڈی ایل (دل کے لئے نقصان دہ چکنائیاں) کی پراوکسی ڈیشن بڑھ جاتی ہے۔
- تیل ایک اچھا ہیلتھ فوڈ ہے کیونکہ اس میں موجود اپی سی سامین اور سل سامول دافع کینسر خصوصیات کے حامل ہیں۔
- سردی کی وجہ سے تناؤ کی حالت کو درست کرنے کے لئے وٹامن اے اور ای بہتر ہیں۔

سانس کے مسائل

گرد وغبار' دھواں' نسوار' چونا' پان وغیرہ سانس کی نالیوں میں سوزش پیدا کرتے ہیں۔تمباکو نوشی کرنے والے کو کھانسی ہمیشہ رہتی ہے۔ان کی سانس کی نالیوں میں خراش کی وجہ سگریٹ کے کاغذ کے جلے ہوئے باریک ذرات کے سبب ہے۔سگریٹ نہ پینے والے کے لئے سگریٹ نوش کے قریب بیٹھنا زیادہ خطرناک ہے۔

گوشت کھانے میں احتیاط کریں

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

عید قربان کی آمد آمد ہے۔اس موقع پر گوشت خوری میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ایسے لوگوں کو بھی گوشت کھانے کو مل جاتا ہے جو سال بھر اس نعمت سے محروم رہتے ہیں۔قطع نظر اس بات سے کہ زیادہ گوشت بہترین معیار کی پروٹین کے علاوہ معدنیات اور وٹامن بھی مہیا کرنے والا ذریعہ خوراک ہے۔یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی بیشی کو متوازن کرتا ہے۔خالص گوشت کا ایک سو گرام ٹکڑا دو سو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک نوجوان کی روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔اس کی پروٹین میں موجود ضروری امائینو ایسڈز ان امائنو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہو پاتے۔علاوہ ازیں گوشت' پروٹین اور چکنائی کے علاوہ لوہا' زنک' وٹامن بی اور فولیٹ بھرپور مہیا کرتا ہے۔

گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

گوشت کس طرح کا ہوتا ہے اور یہ ہماری صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے۔اس نکتہ نگاہ سے گوشت کے معیار پر اثر انداز ہونے والے عوامل یہ ہیں۔-1- گوشت والے جانور کی معیاری نسل اور عمر 2-ذبیحہ کے ترجیحی حصے مثلاً چانپ' دستی وغیرہ 3-ذبیحہ کے طریقے یعنی معیاری مذبحہ خانہ کی معیاری تکنیک ۔ 4 - پیکنگ اور فریزنگ ۔5-ذبیحہ سے قبل جانور کس خوراک پر پالا گیا 6-اور سب سے اہم کہ گوشت کو کس طریقے سے پکایا گیا۔

وہ امراض جن میں گوشت سے پرہیز لازم ہے

وفاقی وزارت صحت پاکستان نے 33 ایسی بیماریوں کی فہرست جاری کر رکھی ہے کہ اگر ان کا جانور شکار ہو تو متعلقہ محکمہ کو رپورٹ کریں۔ایسے جانوروں کو گوشت کی خاطر ذبح کرنے پر بھی پابندی ہے۔نیز بیشمار ممالک ایسا گوشت کسی ایسے ملک سے درآمد ہی نہیں کرتے جہاں یہ بیماریاں موجود ہوں۔

ہمارے ہاں ابھی انسانوں کی بیماریوں کی کماحقہ رپورٹنگ کا نظام درست نہیں ہے۔اس لئے جانور کی طرف عوام کو متوجہ کرنا ابھی کاردارد ہے۔جن بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔ان کو عالمی سطح پر لسٹ اے' بی اور سی میں تقسیم کیا گیا ہے اور ایسے جانوروں کے گوشت کی نقل



وحمل پر عالمی سطح پر پابندی ہے۔جیسے کہ میڈ کاؤ وغیرہ۔پاکستان میں چند بیماریوں کی موجودگی کی تصدیق کے سبب بہت سارے ممالک یہاں سے گوشت درآمد نہیں کرتے۔ان میں سے چند بیماریاں یہ ہیں۔انتھراکس' بلیک کوارٹر' کینسر' ٹی بی اور پیراٹی بی' اسقاط حمل' کلیجی کے کیڑے وغیرہ۔ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ مذکورہ پہلی دو بیماریوں والے جانوروں کو مرنے کے بعد یا تو جلا دیا جاتا ہے یا پھر گہرے گڑھے میں دفن کیا جاتا ہے اور پھر بھی اس کے جراثیم کی زندہ رہنے کی عمر سو برس سے زائد ہے۔

گوشت کے متبادلات

بہت ساری جراثیمی بیماریوں یا پھر میٹابولک بیماریوں سے بچنے کے کئی طریقے ہیں۔مثلاً اجتماعی طور پر حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی کی جائے۔انتہائی مناسب بلکہ کم مقدار میں گوشت کھایا جائے یا پھر گوشت کے متبادلات لئے جائیں۔مکمل سبزی خور بن جانا تو شاید درست نہ ہو۔اس لئے متبادلات کے طور پر دالیں لی جاسکتی ہیں کہ جن میں پروٹین گوشت کے برابر پائی جاتی ہے۔سبزیات و پھل وغیرہ سے بھی ہمیں پروٹین مل سکتی ہے بلکہ گوشت کے برابر وٹامنز اور معدنیات بھی حاصل ہو سکتی ہیں۔بادام و دیگر مغزیات نہ صرف پروٹین سے مالا مال ہیں بلکہ گوشت سے حاصل شدہ چکنائی سے بے حد بہتر چکنائی کے حصول کا ذریعہ ہیں۔انڈہ' گوشت کا نعم البدل ہے خصوصی طور پر کولیسٹرول کے حوالے سے۔اسی طرح پنیر جو کم چکنائی سے بنایا گیا ہو۔گوشت کا بدل ہے کیونکہ ذائقے اور غذائیت میں اس کے ہم پلہ ہے۔تمام پھلیاں بھی بہتر ہیں خصوصاً سویابین کہ جس سے گوشت اور دودھ بھی اب بنالیا گیا ہے اور مارکیٹ میں دستیاب بھی ہے۔

***

PAFP کی سالانہ میڈیکل کانفرنس اب فروری 2008 میں ہوگی

پاکستان اکیڈیمی آف فیملی فزیشنز کے ایک اعلامیے کے مطابق دسمبر 2007 میں ہونے والی سالانہ میڈیکل کانفرنس FAMILYCON اب یکم تا تین فروری 2008 کو ایوان اقبال لاہور میں منعقد ہوگی۔اس میں پاکستان بھر کے علاوہ عالمی وفود شرکت کریں گے۔ملک بھر کے میڈیکل حلقے اس حقیقت سے پوری طرح آگاہ ہیں کہ ڈاکٹر بشیر اے ملک مرحوم و مغفور کا سترہ برس قبل لگایا ہوا ایک ننھا پودا اب مضبوط محافظوں کے ہاتھوں سن بلوغت کو پہنچ چکا ہے۔اس سلسلہ میں ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ' ڈاکٹر طارق میاں اور ان کی محنتی و مخلص ٹیم قابل ستائش ہے کہ جنہوں نے اپنے خون سے PAFP کو ننھے پودے سے تناور درخت تک پروان چڑھایا ہے۔

فکر صحت

بادل اور ہوا کی آلودگی سورج کی نقصان دہ شعاعوں کو انسانی جلد تک پہنچنے سے روکتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انتہائی صاف ستھرے شہروں وغیرہ میں اسی وجہ سے جلد کا کینسر پھیل رہا ہے۔ یعنی دوسرے الفاظ میں آلودگی میں کمی مضر صحت ثابت ہورہی ہے۔ ایسے علاقوں میں رہنے کے ہم خواب دیکھتے ہیں۔ مگر کینسر کے ماہرین نے وہاں کے لوگوں کو معمول سے زیادہ سن بلاک لوشن لگانے کا مشورہ دیا ہے تاکہ دھوپ سے جلد کو بچایا جاسکے۔ (بی بی سی ڈاٹ کام)

شعورِ صحت

غذائی عدم توازن مندرجہ ذیل مسائل کو جنم دے سکتا ہے۔

- آنتوں کی بیماری کی وجہ سے جسم میں کیلشئیم اور فولیٹ کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔
- کیفین کے استعمال سے جسم سے کیلشیم کا اخراج تیز ہوجاتا ہے۔
- لیکٹیز کی کمی سے دودھ ہضم نہیں ہوتا۔
- جتنا میٹھا کھائیں گے وہ دوسرے غذائی اجزاء کی کمی پیدا کرتا جائے گا۔

فکر صحت

اگر خون میں فولاد کی کمی ہو تو نامیاتی فولاد جو کہ کلیجی، انڈے اور سیب وغیرہ میں پایا جاتا ہے لینا مفید ہے۔ غیر نامیاتی فولاد لینا خطرناک ہے، جو کہ بعض ادویات اور کشتہ جات میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے روغنی تیزاب اور جسم کے مدافعتی وٹامنز ختم ہوجاتے ہیں۔ نیز جگر بھی ختم ہوجاتا ہے۔

نباتاتی غذاؤں کا بھی ذکر ہونا چاہیے۔ کیونکہ ایسے معالجین یا سیانے جو ہائی یورک ایسڈ کا الزام صرف پیورین کو دیتے ہیں اور آنکھیں بند کر کے دالیں وغیرہ بھی بند کرنے کا مشورہ دیتے ہیں ان کیلئے خصوصی طور پر یہ درج کیا جاتا ہے کہ مٹر، لوبیا وغیرہ کے ساتھ یورک ایسڈ کے بڑھنے کا کوئی امکان نہیں۔ لیکن دال مسور اور دیگر ایسی قبیل کی غذاؤں کے بارے میں کچھ مزید تحقیقات کا انتظار ہے۔ اسی طرح کچھ سبزیاں یورک ایسڈ بڑھا سکتی ہیں۔ مگر شملہ مرچ خصوصاً پیلے رنگ والی اور حلوہ کدو نہ صرف یورک ایسڈ نہیں بڑھاتے بلکہ اس کے درجے کو کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ بلکہ پیلا رنگ رکھنے والی تمام سبزیاں اور پھل یا تو یورک ایسڈ کم کرتے ہیں یا پھر بُرا اثر نہیں ڈالتے۔

دیگر سبزیاں جن میں پروٹین تو کافی مقدار میں ہے لیکن وہ یورک ایسڈ کے درجہ پر بُرے اثرات نہیں ڈالتی ان میں کھمبی، بند گوبھی اور پالک شامل ہیں۔ ٹماٹر، پھول گوبھی، سلاد اور ہرے پتوں والی دیگر سبزیاں نیز آلو بھی کھائے جاسکتے ہیں۔ ایسی غذائیں بھی لی جاسکتی ہیں جن میں پیچیدہ کاربوز پائے جاتے ہیں مثلاً روٹی، چاول، بریڈ اور دلیا وغیرہ۔ پیلے رنگ کے ٹماٹر، آلو، شملہ مرچ، حلوہ کدو اور پیلا چقندر بھی فائدہ مند سبزیوں میں شامل ہیں۔ اب کچھ پھلوں کا ذکر ہوجائے۔ فائدہ مند پھلوں میں پیلے رنگ کے سیب، انجیر، چکودرہ، گولڈن کیوی فروٹ، پیلی ناشپاتی اور پیلا تربوز شامل ہیں۔ جبکہ آم، سنگترہ، لیموں، آڑو، اناناس اور خوبانی بھی یورک ایسڈ کے درجہ کو نہیں بڑھاتے۔ پھلوں میں پپیتہ سرفہرست ہے کہ جس میں پیورین نہیں پائی جاتی۔ اناناس میں ایک کیمیکل برومیلین کی وجہ سے یہ پھل فائدہ مند ہے۔ کیلا اور تازہ سٹرابری اور نیلی یا سرخ چیری بھی بہترین پھل ہیں۔ قصہ مختصر جن پھلوں اور سبزیوں کے رنگ پیلے ہیں وہ یورک ایسڈ کے درجہ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

عام اصول

☆ یورک ایسڈ کے درجہ کو بڑھنے نہ دینے کے سلسلہ میں صحت مند اور مریض دونوں قسم کے حضرات کیلئے غذائیں لینے کے عام اصول مندرجہ ذیل ہیں:۔

☆ چوبیس گھنٹوں میں سو کلو کے نوجوان کیلئے دس گلاس صاف پانی پینا ضروری ہے۔ 150 کلو والے کیلئے پندرہ اور دو سو والے کیلئے بیس گلاس۔ اس سے پیشاب پتلا ہوجاتا ہے اور نمکیات کو اخراج میں مدد ملتی ہے۔

☆ چونکہ ہائی یورک ایسڈ اور دل کے امراض کا تعلق ثابت ہو چکا ہے اس لیے کم چکنائی والی غذائیں لینا چاہییں۔

☆ جن غذاؤں اور اناج وغیرہ میں چوکر زیادہ ہو وہ فائدے مند ہیں۔

☆ چاکلیٹ، کاکاؤ اور سائمن کے علاوہ السی، بیج اور دانے دار اجناس بھی کھانے کیلئے موزوں ہیں۔

☆ مرغ گوشت، سویابین اور دیگر گوشت وغیرہ غذا میں بس اتنا شامل ہو کہ ہمیں کل درکار حراروں کا پندرہ فیصد ان سے حاصل ہو۔

☆ سبز چائے کا مسلسل استعمال ڈرامائی طور پر فائدہ مند ہے۔ ایک تحقیق نے بھی ثابت کیا ہے کہ سبز چائے کے استعمال سے جوڑوں کے خلیے بہت کم مقدار میں ضائع ہوتے ہیں اور خصوصی طور پر وہ ممالک جہاں سبز چائے کو غذا اور دوا کا درجہ حاصل ہے۔ مثلاً چین، بھارت اور جاپان وہاں جوڑوں کا بخار دیگر ممالک سے کم سطح پر پایا جاتا ہے۔

☆ کافی سے یورک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ اس میں موجود کیفین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند کیمیکلز کے باعث ہے۔

☆ یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی شدید آرتھرائیٹس (جوڑوں کی سوزش) کے خطرہ کو دگنا کردیتی ہے

☆ ٹکاٹک، سری پائے، نہاری، بونگ، زبان اور اوجھڑی وغیرہ یورک ایسڈ بڑھاتے ہیں۔ سب سے زیادہ خطرہ مغز کھانے میں مضمر ہے۔ اگر ان اجزا کی آمیزش سے بنائی گئی خوراک کو جانوروں کو کھلایا جائے تو خصوصاً مغز اور حرام مغز کی آمیزش سے جانوروں میں "پاگل گائے" بیماری لگنے کا خطرہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔ نیو گنی کے وحشی آدم خور قبائل میں پاگلوں جیسی حرکات کا تعلق بھی انسانی مغز کھانے سے ثابت ہوا ہے۔

☆ پیورین چونکہ ہر لحمیاتی غذا میں موجود ہیں اس لیے اعتدال کا راستہ ہی بہترین حکمتِ عملی ہے۔

حوالہ جات

میٹ سائنس از آر اے لاری 1991 صفحہ 233، میڈیکل سیکرٹ از اے جے زولو 2005، صفحہ 251، ہائی یورک ایسڈ لیول از آرمیسا، میوکلینک امریکہ 2006، نقرس سے بچنے والی غذائیں از سی آر ستس نیویارک ٹائمز 2006ء۔

معیار

ایف ڈی آر سی ہمہ وقت اس کاوش میں مگن ہے کہ ڈائٹ کیئر میں صرف عالمی معیار کے حوالہ جاتی مضامین شائع کیے جائیں نہ کہ ماہرین کے ذاتی تخیلات کو ان محدود صفحات میں جگہ دی جائے۔ لہذا حوالہ جات کے متمنی ادارہ سے رابطہ کریں۔

فکر صحت

یونیورسٹی کالج لندن کے شعبہ پبلک ہیلتھ کے پروفیسر سر مائیکل مارموٹ نے حالیہ تحقیق کو ''سٹیٹس سنڈروم'' کا نام دیتے ہوئے انکشاف کیا ہے کہ لمبی اوسط عمر کا تعلق محض متوازن غذا اور طبی سہولتوں کی فراہمی کے علاوہ کچھ اور حیرت انگیز معاملات سے بھی ہے۔ مثلاً سرکاری ملازم کا جتنا اونچا عہدہ ہوگا اتنی ہی صحت اچھی ہوگی۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ زیادہ تعلیم یافتہ' کم تعلیم یافتہ' لوگوں سے زیادہ جیتے ہیں۔ اسی طرح ایوارڈ یافتہ لوگ ہار جانے والوں کی نسبت اوسطاً لمبی عمر پاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ چونکہ پیسے سے اچھی صحت خریدی نہیں جاسکتی اس لئے آمدن کا عمر پر کوئی خاص اثر نہیں۔ (بی بی سی)

فکر صحت

سونے کے دوران خراٹے لینا نہ صرف بری عادت ہے بلکہ اس کا کئی ایک بیماریوں سے تعلق ثابت ہوا ہے۔ اس سے ذرا ہلکے درجے کی ایک بیماری ہے کہ جس میں رات کے کسی پہر سانس کی آواز بلند ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد میں جگر کے امراض' بلڈ پریشر' فالج اور دل کے امراض کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اس بیماری کی وجوہات میں بلڈ پریشر' انسولین کی مزاحمت اور میٹابولک سنڈروم شامل ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ انہی عوامل کا تعلق موٹاپے سے بھی ہے۔ (بی بی سی ڈاٹ کام)

یورک ایسڈ کا غذائی علاج

ہمارے بدلتے ہوئے طرزِ زندگی نے ہمیں غذائی عدم توازن کا شکار کر کے رکھ دیا ہے۔ جس کے سبب بہت سے فعلیاتی اشاریئے (Physiological indicators) جن کا نارمل رہنا صحت ہے اب ''ہائی'' کی جانب رواں دواں ہیں۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، خون میں ہائی چکنائی اور ہائی یورک ایسڈ۔ جتنا چرچہ پہلی تین بیماریوں کا ہے شاید اتنا ہائی یورک ایسڈ کا نہیں۔ اس لیے آج ہم اس اہم موضوع کی جانب عوام کی توجہ مبذول کرائیں گے۔

جب معالج آپ سے یہ کہے کہ آپ کے خون میں یورک ایسڈ کا درجہ نارمل (3.5-5.0mg/dl) سے اوپر جا چکا ہے تو اس کا مطلب کیا ہے۔ آیئے دیکھیں۔ مختلف غذاؤں میں پروٹین کی ایک قسم ''پیورین'' پائی جاتی ہے جب یہ ہمارے میٹابولزم میں ٹوٹتی ہے تو حاصل یورک ایسڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔ یہ یورک ایسڈ خون میں جذب ہو کر گردوں کے راستے پیشاب سے خارج ہوتا رہتا ہے۔ پس جب ہمارا جسم ضرورت سے زاید مقدار میں یورک ایسڈ بنائے یا گردے ضرورت سے کم مقدار میں اس کو خارج کریں تو نتیجتاً یورک ایسڈ کی زاید مقدار سے خون میں اس کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔ ہائی یورک ایسڈ کی دو بڑی وجوہات ہیں یعنی مٹاپا اور ایسی غذاؤں کا استعمال جن میں پیورین زیادہ ہو۔ دو دیگر وجوہات میں پہلی تو ایسی دواؤں کا استعمال ہے جن کے ضمنی اثرات کے طور پر یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً اسپرین کی چھوٹی خوراکوں کا مسلسل استعمال، پیشاب آور ادویات کا استعمال یا ہائی بلڈ پریشر کی دواؤں کا استعمال، دوسری وجہ خون کے کینسر یا سورائسس وغیرہ کی موجودگی ہے کہ جس میں جسمانی خلیے تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں اور ان خلیوں میں پیورین پائی جاتی ہے۔

اگر یورک ایسڈ کے بڑھتے ہوئے درجے پر توجہ نہ دی جائے تو اس سے چند اہم بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ مثلاً چھوٹے جوڑوں کا درد، پیشاب کی نالی میں یورک ایسڈ کی پتھری پیدا ہونا، گردوں میں یورک ایسڈ کے اجتماع سے اس کی کارکردگی کا متاثر ہونا۔ علاوہ ازیں یورک ایسڈ جسم کے نرم ٹشوز میں بھی جمع ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مغربی ممالک کی چند تازہ تحقیقات سے یہ اہم نکتہ سامنے آیا ہے کہ ہائی یورک ایسڈ کا تعلق دل کے جملہ امراض سے بھی ہے۔ کیونکہ ہائی یورک ایسڈ جسم میں ٹرائی گلیسرائیڈز (ایک اہم چکنائی) میں اضافے کا باعث بنتا ہے جو کہ دل کی شریانوں میں تنگی و سختی کا باعث بن سکتا ہے۔

جونہی ہائی یورک ایسڈ کا ذکر ہوتا ہے عوام الناس کا ذہن گوشت خوری کی طرف جاتا ہے۔ یہ بات خاصی حد تک درست ہے مگر یہ تحقیق کا زمانہ ہے اس لیے محض گوشت کہہ دینا کافی نہیں اس کی اقسام کا ذکر بھی کرنا ضروری ہے۔ بڑا گوشت، دل، سمندری مچھلی اور حیوانی عضلات و پٹھے گوشت کی ان اقسام میں سرفہرست ہیں کہ جن میں پیورین کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ جب ہم عضلات و پٹھے کہتے ہیں تو لامحالہ اس میں چھوٹا گوشت بھی شامل سمجھا جاتا ہے۔ ویسے اپنی ساخت کے لحاظ سے چھوٹا گوشت بڑے گوشت سے قدرے بہتر ہے کیوں کہ اس میں پیورین کی مقدار درمیانے درجے کی ہے۔ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت کی اقسام میں دریائی و تالاب کی مچھلی، جگر یعنی کلیجی، گردے، ٹراوٹ مچھلی شکاری پرندے، تیتر کا گوشت وغیرہ شامل ہیں۔ قارئین سوچ رہے ہوں گے تو پھر کون سا گوشت باقی رہ گیا۔ تو خواتین و حضرات جو امراء سے لے کر غرباء کے دستر خوان کی زینت ہے وہی بچ گیا یعنی مرغ گوشت۔

یہاں پر اہم نکتہ یہ ابھرتا ہے کہ صحت مند افراد کیلئے کسی گوشت کی ممانعت نہیں لیکن عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ یا پھر خاندان میں ہائی یورک ایسڈ کے پائے جانے کے علاوہ جو لوگ وہ دوائیاں کھا رہے ہوں جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے تو ان کیلئے احتیاط لازم ہے۔ وہ مرغ گوشت کے ساتھ ساتھ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر اعتدال کے ساتھ۔ وہ اعتدال اور توازن جو کائنات کا حسن اور اسلام کی تعلیم بھی ہے۔

جہاں گوشت و دیگر حیوانی غذاؤں کا ذکر ہوا ہے۔ وہاں ذرا

ایڈیٹر کے نام

(س) انسانی جسم میں پانی کتنے فی صد ہے...؟ (ڈاکٹر اشفاق الرحمٰن.. لاہور)

(ج) بالغ مرد کے جسم کا 60 فیصد اور بالغ عورت کا 50 فیصد پانی پر مشتمل ہے۔ ان میں سے دو تہائی خلیوں کے اندر اور ایک تہائی باہر ہوتا ہے۔ خلیوں سے باہر واقع پانی کا 20 فیصد پلازما واٹر ہوتا ہے۔

(س) روزانہ کتنا پانی پینا چاہیئے...؟ (پرویز ملک' لاہور)

(ج) اس کا انحصار موسم کی شدت پر ہے۔ لیکن عام اصول کے مطابق جتنا پانی جسم سے خارج ہوتا ہوتا اتنا ہی پینا چاہیئے۔ پیشاب کے راستے 1500 ملی لٹر' پسینے کے راستے 500 ملی لٹر' سانس کے راستے 400 ملی لٹر اور پاخانے سے 200 ملی لٹر یعنی کل 2600 ملی لٹر پانی روزانہ خارج ہوتا ہے۔ اس حساب کو پورا کرنے کے لئے 1400 ملی لٹر پینے کا پانی' 850 ملی لٹر پانی کھائی گئی غذا سے اور 350 ملی لٹر پانی غذا کے تکسیدی عمل سے حاصل ہوتا ہے۔ چونکہ آخری دو مقداروں پر ہمارا کنٹرول کم ہے۔ اس لئے ڈیڑھ لیٹر پانی پینا ضروری ہے۔

ماہانہ **ڈائٹ کیئر** لاہور

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

اداریہ

کیا موٹاپا ہمارا مسئلہ ہے.....؟

انٹرنیٹ نے اس وسیع وعریض دنیا کو عالمی گاؤں بنا کر رکھ دیا ہے۔ جس طرح گاؤں میں چند لوگوں کا مسئلہ سب کا مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح امریکہ اور یورپ بہادر کے مسائل نے ہم پاکستانیوں کو بھی پریشان کر رکھا ہے۔ ہم ان کے دہشت گردی سے لے کر موٹاپے تک کے مسائل سے کچھ اس قدر مانوس ہوگئے ہیں کہ ہمیں یوں لگنے لگ گیا ہے کہ ہر داڑھی والا شخص ہمارے سامنے آتے ہی خود کو بم سے اُڑا لے گا اور ادھیڑ عمر کے تمام مرد وخواتین موٹاپے کا شکار ہوگئے ہیں یا پھر عنقریب ہونا ہی چاہتے ہیں۔ یہ دراصل اکیسویں صدی کی میڈیا وار کے شاخسانے ہیں کہ جسمیں گوروں کے غم میں دبلا ہو جانے والا شخص بھی ''موٹاپے'' کے خوف میں مبتلا ہے۔ روسی تسلط کے زمانے میں پولینڈ کی کمیونسٹ پارٹی کی جوائنٹ سیکریٹری ایک روز اپنے دفتر کے باہر صاف موسم میں چھتری اوڑھے چلی جارہی تھی۔ کسی نے وجہ پوچھی تو اس نے فرمایا کہ اس وقت ماسکو میں بارش ہورہی ہے۔ امریکی اور یورپی لوگ خوش خوراکی اور بےفکری کے سبب موٹے ہوتے چلے جارہے ہیں اور ہمارا ''نیم غریب خطرہ اولاد'' والا طبقہ معالجین کے توجہ دلانے پر موٹاپے کے خوف میں مبتلا ہوتا چلا جارہا ہے۔ کیا زندہ لطیفہ ہے۔۔۔!

اور... رہے معالجین.... تو بےچارے وقت کی کمی اور تن آسانی کے سبب انٹرنیٹ کھول کر امریکی مسائل کو پاکستانی مسائل سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور اب تو میڈیکل وطبی کالجز، سیمینارز اور باہمی تبادلہ خیال میں بھی ''نیویارکی موٹاپے'' کی روائتیں ایک دوسرے کو تجویز کر کے حب الفرنگی کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ شماریاتی جائزے جرمنی اور برطانیہ کے مگر لیکچر اور مضامین کے مخاطب غریب پاکستانی عوام۔ وہ پاکستانی عوام جن کا 42 فیصد غربت کی لکیر کے نیچے (یعنی انتہائی غریب جن کو چوبیس گھنٹوں میں ایک بار کھانا میسر آتا ہے) اور اگلا تیس فیصد غربت کی لکیر سے کچھ اوپر ہے یہ کیا خاک موٹے ہوں۔ بلکہ یہ کیڑوں جیسی زندگی بسر کرنے پر مجبور کسی موٹے کو دیکھ کر اور تاؤ کھا کھا کر مزید وزن گنوا بیٹھتے ہیں۔ لہٰذا ہمارا خیال ہے موٹاپے کا مخاطب پاکستان کا محض 8 فی صد متمول طبقہ ہے۔ مگر شومئی قسمت سے جن کے پاس اتنی فرصت نہیں کہ وہ معالجین کے موٹاپے سے ڈرانے والے مضامین پڑھ سکیں۔ کھیل ختم، پیسہ ہضم..........

کیا مستقبل کی جنگیں پانی کے لئے ہونگی؟

ادارہ

گو کہ کرہ ارض کا 7/8 حصہ پانی پر مشتمل ہے مگر اس کا 97% انسان کیلئے ناقابل استعمال ہے۔ قابلِ استعمال پانی ایک نعمت ہے جو دن بدن کم ہوتا چلا جارہا ہے۔ پانی کے ملکی ذخائر کو دو طرح سے نقصان پہنچ رہا ہے۔ اولاً آبادی کے بڑھنے کے سبب اور دوم ضرورت سے زاید پانی کا استعمال۔ پاکستان کی بڑھتی ہوئی آبادی اس خطرناک واقعہ سے مجرمانہ حد تک غافل اور بےخبر ہے۔ کہ زیرِ زمین پانی کے ذخائر میں تیزی سے کمی ہورہی ہے جس کی وجہ ملک کی خشک آب وہوا اور ضرورت سے زاید استعمال ہے۔ پچھلے ساٹھ برسوں میں ملک کے بچے کھچے دریاؤں کے بہاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں لاکھوں کیوسک پانی سالانہ بےمصرف رہ جاتا ہے اور سمندر کے مہیب پیٹ کا ایندھن بن جاتا ہے۔

فیڈرل انوائرنمنٹل مینجمنٹ یونٹ (FEMU) پانی کی بچت کے کیا تدابیر بتلاتا ہے۔ ملاحظہ کریں۔

☆ فرش دھونے کے روایتی طریقے کے مطابق 20 منٹ میں پائپ چلانے سے 200 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے جبکہ اگر محدود پانی، گیلے کپڑے اور وائپر کا استعمال کریں تو 36 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے اور 164 لٹر بچت ہوتی ہے۔

☆ کار کی دھلائی کے 15 منٹ میں 150 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ بالٹی اور ڈٹرجنٹ کے استعمال سے 36 لٹر پانی خرچ کر کے 114 لٹر بچایا جاسکتا ہے۔

☆ پودوں کو 10 منٹ پانی لگانے سے 100 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے لیکن اگر بالٹی یا فوارے کا استعمال کریں تو 25 لٹر پانی خرچ کر کے 75 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ غسل کے لیے 5 تا 10 منٹ شاور کھلا رکھنے سے 45 تا 90 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پانی کی رفتار کم کر لی جائے اور صابن لگانے کے وقفے میں شاور بند رکھا جائے تو 20 لٹر سے کام بن جاتا ہے اور 25 تا 70 لٹر پانی کی بچت ہوسکتی ہے۔

☆ وضو کیلئے 3 تا 5 منٹ نل کھلا رکھنے سے 21 تا 35 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر نل کی رفتار ہلکی رکھی جائے تو 3 لٹر خرچ کر کے 19 تا 32 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ شیو بنانے کیلئے 2 منٹ نل کھولنے سے 14 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ اگر پیالی استعمال کریں تو 2 لٹر پانی خرچ کر کے 12 لٹر بچایا جاسکتا ہے۔

☆ ہاتھ دھوتے ہوئے 2 منٹ کے 14 لٹر پانی کے خرچ کو صابن لگانے کے دوران نل بند رکھنے سے 2 لٹر پانی خرچ کر کے 12 لٹر پانی بچایا جاسکتا ہے۔

☆ دانتوں کے برش کرنے کے لیے 3 منٹ نل چلانے سے 21 لٹر پانی خرچ ہوتا ہے۔ جسے گلاس استعمال کر کے 1 لٹر پر لایا جا سکتا ہے۔ لہٰذا 20 لٹر بچت ہوگی۔

☆ لیٹرین کیلئے فلش ٹینکی 9 لٹر سے زاید پانی خرچ کرتی ہے جبکہ 2 لٹر کا پلاسٹک بیگ بھر کر اگر ٹینکی میں مستقلاً رکھ دیا جائے تو ہر دفعہ اس 2 لٹر پانی کی بچت کی جاسکتی ہے۔

☆ ذرا سوچیے جن بچوں سے آپ اس قدر پیار کرتے ہیں کیا ان کے مستقبل کی خاطر پانی کے ضیاع کو نہ روکیں گے؟

▷▷▷▷▷

Editor:
Dr. Sultan Mahmood
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik,
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin since 1997
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

FDRC/2008/02

Sex Stimulant Foods

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Fulfillment of sexual desire is the most pleasureful human activity. Vanderball's newsletter suggests that if oysters are not to your taste, let's have a lighthearted look at some other aphrodisiac foods (also available in Pakistan):

Aniseed Aniseed is very versatile and the seeds are said to increase desire.

Asparagus Contains plenty of vitamins A and C and is a great stimulant. Steam it and eat it whole.

Bananas Contains B vitamins and potassium, both of which are needed for the production of sex hormones.

Cardamom The seeds contain two androgens - hormones that increase desire in men. Also contains cineole, which is said to stimulate the central nervous system.

Celery It's wonderful for the muscles and for blood circulation due to its many vitamins and minerals, which also help to reduce cholesterol.

ChickpeasAre considered to be an especially strong aphrodisiac for men.

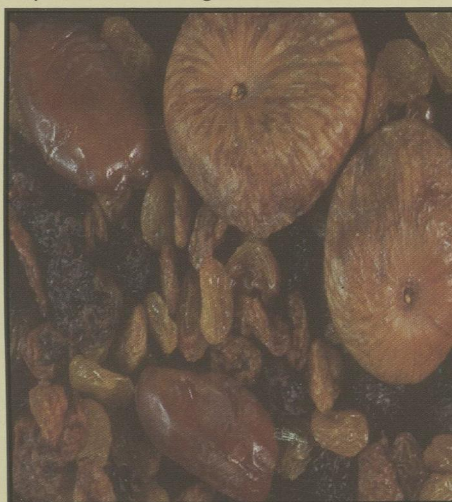
Chocolate Contains chemicals thought to affect the neurotransmitters in the brain. Make it a dark chocolate, with over 70% cocoa solids, and you will get even more of those sexy chemicals.

Chilli A great source of vitamin C. It stimulates circulation and contain capsaicin, known to induce a temporary high.

Fennel Increases desire and is good for the milk of nursing mothers.

Figs A powerful sexual stimulant. Ancient Greeks associated it with fertility.

Ginger Considered being the equivalent of Viagra in food terms.



Ginger stimulates the circulation of blood throughout the body. Use in moderation - a little can result in pleasant warmth, whilst too much can irritate the bowels!

Ginseng A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Honey The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey (Australian) is particularly good.

Mustard Stimulates the sexual glands, which consequently increases desire.

Onions Beneficial to health and similar to garlic in nutritional properties

Pine Nuts Rich in zinc. A lack of zinc is thought to cause impotence and infertility in men.

Radish The spiciness is the reason behind its reputation as an aphrodisiac.

Rosemary Stimulates the nerve centers and boosts the circulation of blood.

Saffron Stimulates the erogenous zones.

Vanilla The odor and flavor cause an increase in desire and stimulate euphoria.

Editorial

Delicious Cooking Oils



The secret to kitchen success is in the use of delicious cooking oils. All anti-aging specialists fully appreciate the role food plays in one's overall health and appearance. One of the most delicious ways found for adding heart-healthy essential fatty acids to our diets is with high quality organic oils.

While olive oil is used in many dishes, it's not the only healthy cooking oil. In fact, four oil "staples" are olive, soybean, sunflower and canola oils. Using all four oils gives you an excellent variety of essential fatty acids for heart and brain health, and more. Plus it gives incredible versatility in the number of dishes. These oils give you a healthy balance of omega fats with incredible taste!

When choosing cooking oils, though, we need to be very selective. Many oils, even the so-called healthy ones, are over-processed to the point that the valuable nutrients are greatly diminished or lost completely. All of the said oils supply omega fatty acids. The sunflower, olive, and soybean oils contain omega-9 and omega-6 fatty acids. The canola oil gives omega-9s. All of the oils are low in saturated fats, which are the fats we want to limit for cardiovascular health. Instead, they contain the far healthier monounsaturated and polyunsaturated fats, and no cholesterol.

Plus, the sunflower oil contains vitamin E, which is one of the most powerful antioxidants in existence. Vitamin E supports brain function, optimal eye health, cardiovascular function, healthy skin, normal cholesterol, immunity, and even healthy joints. We highly encourage to give these oils a try. After adding these oils to your diet, you'll look and feel better and be glad you took this simple step toward better health. The next time you reach for the oil in your pantry, make sure it's olive, soybean, sunflower and canola. The health benefits are numerous, and besides, they just plain taste *great*!

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903.It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923.*Sources: Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

Avoid Farting

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Top ten tips are given below to avoid farting caused by bloating or wind in the stomach and intestines:

1. Chew your food thoroughly

The Chinese have a saying "Drink your solids and chew your liquids". This simply means chewing your solids until they become like liquid. When you can't chew anymore, swallow. With liquids such as soups and juices, swish them around the mouth before swallowing, which will allow plenty of amylase (a digestive enzyme in saliva) to mix with each mouthful, thus starting off the process of digestion.

2. Take more time to eat your meal

The stomach takes 20 minutes to tell the brain it's had enough food. If you eat too quickly, you'll have eaten more than your body requires before you know it.

3. Avoid sugary snacks between meals

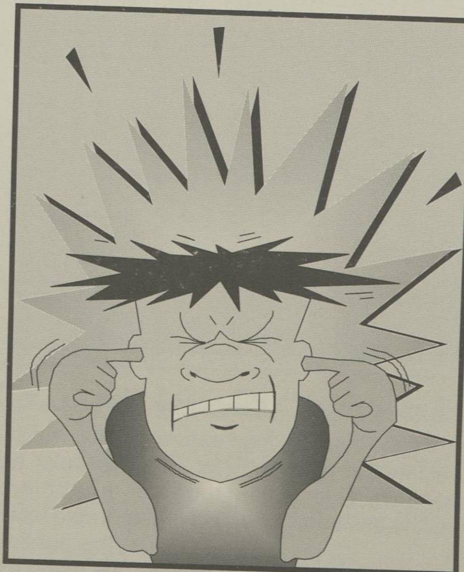
Ideally eat three square meals per day, and don't snack in between. This will also help balance your insulin and leptin levels, thus reducing risk of diabetes. Some people will need to eat 4 or 5 smaller meals, but listen to your body's true needs, not just desires.

4. Eat more fiber

This is an excellent way to keep your digestive system healthy. Eating fiber helps prevent constipation, reduces cholesterol and keeps you slim. Fiber comes in vegetables, fruit, beans, pulses and whole grains such as porridge oats.

5. Relax while eating

The French do this so well. Take your time. During stress your body shuts down digestion so that it can concentrate on muscles and brain. Slow down.



6. Don't go to bed on a full stomach

Stop eating at least 3 or 4 hours before bedtime. When you go to sleep, your digestive system wants to rest too. If you make your digestive system work half the night, you could wake up tired. It may even keep you awake, as your raised blood sugar levels make you more alert.

7. If you must eat before bed, eat half a banana with a little almond butter

Bananas are high in the amino acid tryptophan, which helps make serotonin, which calms you and helps you sleep. The almond butter contains magnesium which also relaxes and helps stabilize blood sugar. (Don't eat whole nuts before bedtime unless you chew extra well.)

8. Regularly take a probiotic supplement to keep your bacteria in good healthy balance

This will help keep pathogenic bacteria at bay, leading to better health all round.

9. Take a digestive enzyme just before eating

Many people don't make sufficient digestive enzymes themselves, and supplementing, even for a couple of months, will take the strain off the body.

10. Drink lots of clean water between meals, but only a small glass with meals - just enough to help the food go down

Note: Readers can well imagine that most of the above instructions are already quoted in our religion. ❄❄❄

Chief Editor
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528
dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>

Printed by: **Musharraf Zaidi** 042 630 5796

Subscription Services
Cost for one year subscription is Rs.1000/- for professionals attached with the chain of healthcare system, Educationist/member of professional societies/pharma industry/NGO and Rs. 500/- for patients and general public.

The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People **(Feed Well People)** is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Honey - In Medieval times, honey was used to make Mead, which was drunk by newlyweds to sweeten their marriage - hence the term 'honeymoon'. The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey is particularly good.

Genetically Modified Foods

Charles W. Schmidt, Institute of Environmental Health Sciences, USA

Genetically modified (GM) crops first appeared commercially in the mid-1990s to what seemed a bright and promising future. Resistant to pests and the herbicides used to control weeds, these new crops were so popular with farmers that millions of acres were planted with them by the turn of the millennium. Today, GM crops are grown commercially by 8.25 million farmers on 200 million acres spread throughout 17 countries, reports the International Service for the Acquisition of Agri-Biotech Applications (ISAAA), an international nonprofit that advocates for the technology. The world's top five producers--the United States, Argentina, Canada, Brazil, and China--account for 96% of global GM cultivation; of this, more than half is in the United States.

Yet these impressive numbers tell only part of the story. Fully as notable as the growth of GM agriculture is the relentless backlash that has developed against it. Although GM supporters insist the technology raises harvest yields, reduces agrochemical use, and will eventually even produce high-nutrition food that can grow in depleted soils, skeptics counter that the risks of GM foods--made with gene splicing methods from biotechnology--are unknown and poorly addressed by current testing methods. They also worry that the spread of GM crops, which are supplied mainly by a handful of multinational companies, fuels corporate ownership of the seed supply and threatens the purity of indigenous crops, with which GM varieties can breed by cross-pollination.

The Question of Health Risks

As part of research and development, GM foods are tested for safety, specifically to ensure they don't contain compounds that might cause allergic reactions among those who eat them. How might this happen? Consider how biotechnology works: Scientists take genes from one species and incorporate them into the genome of another. The modified genes in the transgenic hybrid are designed to make proteins that ideally will do something useful, like deter pests or boost nutrition. But these same proteins might also be allergenic; in fact, most known allergens are protein molecules.

The only way to confirm that a transgenic protein is or is not an allergen is to test it in large numbers of people. But of course, large-scale human testing isn't practical or ethically possible. Therefore, scientists resort to surrogate tests to predict whether the transgenic protein will elicit a human allergic response.

Steve Taylor, codirector of the Food Allergy Research and Resource Program at the University of Nebraska, discovered the soybean/Brazil nut problem while under contract to Pioneer. He says scientists took close note of the incident. Today, he adds, companies reduce the risk of similar problems by avoiding genes from known allergens, 90% of which are attributed to just eight foods (eggs, cow's milk, peanuts, tree nuts, fish, shellfish, soybeans, and wheat).

After more than a decade of testing and debate, the emerging consensus among scientists is that they do not. The National Academy of Sciences recently expressed this view in its 2004 report Safety of Genetically Engineered Foods: Approaches to Assessing Unintended Health Effects, which stated, "The process of genetic engineering has not been shown to be inherently dangerous but rather, evidence to date shows that any technique, including genetic engineering, carries the potential to result in unintended changes in the composition of the food."

The Future

Today, GM agriculture's future seems hard to predict. Its growth is undeniable--ISAAA figures indicate that global acreage of GM crops increased by 20% in 2004 with no sign of slowing. But the vast majority of this growth occurred in just a handful of countries planting just a handful of crop varieties. The new second-generation crops that comprise the bulk of the industry's consumer marketing efforts appear to be largely stalled, held at bay by market uncertainty and the voracious attacks of environmental groups.

So what is the truth of the matter? A conclusive answer isn't easy to find. Biotech companies claim GM technology will help feed the world's poor, but how do they intend to protect intellectual property in developing markets? Despite repeated questioning, sources for this article could not provide a clear answer to that question. ☼☼☼

What is Diet?

A diet is whatever a person eats, regardless of the goalwhether it is losing weight, gaining weight, reducing fat intake, avoiding carbohydrates, or having no particular goal. However, the term is often used to imply a goal of losing weight, which is an obsession for many people. Standard healthy diets for children and adults are based on the needs of average people, who do not need to lose or gain weight; who do not need to restrict any component of the diet because of disorders, risk, or advanced age; and who expend average amounts of energy through exercise or other vigorous activities. Thus, for a particular person, a healthy diet may vary substantially from what is recommended in standard diets. For example, special diets are required by people who have diabetes, certain kidney disorders, certain liver disorders, coronary artery disease, high cholesterol levels, osteoporosis, diverticular disease, chronic constipation, or food sensitivities. There are special dietary recommendations for young children, but little guidance is available for other specific age groups, such as older people.

Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. *Sources:* Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham

Worrying about Cholesterol & Triglycerides

Cholesterol and triglycerides are types of lipids, or fats, and they are necessary to the normal functioning of the human body. However, increased total cholesterol levels, and increased level of LDL cholesterol (the "bad" cholesterol) have now been shown to be a major risk factor for the development of coronary artery disease (CAD). In contrast, high HDL cholesterol levels (the "good" cholesterol) have been correlated with a reduced risk of CAD.

Whether high triglycerides levels also are associated with a significantly increased risk of CAD is not entirely clear, but much suggestive evidence points in that direction. Furthermore, it has now been shown that lowering elevated cholesterol levels can appreciably lower one's risk for heart disease.

People should begin having their blood lipid levels measured every few years while they are still in their 20s, and more often as they get older. High total cholesterol levels and high LDL levels, as well as low HDL levels, ought to be corrected by diet, exercise, weight loss, and if necessary, by medication.

In other words, people should worry about their elevated cholesterol (and perhaps triglycerides) levels a lot.

Butter, Margarine, and Cooking Oils

Merck Manual

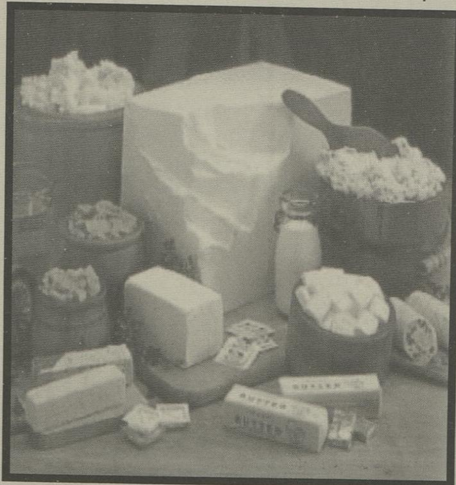
Which should you use -- margarine or butter? Well... **neither is ideal**, because butter is loaded with saturated fat, and almost all margarines have some saturated fat and trans fatty acids. However, if you must use one or the other, margarine may be better than butter.

Here are some guidelines:

Use canola or olive oil instead of butter or margarine.

Choose soft margarine (tub/liquid) over harder stick forms.

Choose margarines with liquid vegetable oil as the first ingredient.



Even better, choose "light" margarines that list water as the first ingredient, because these are even lower in saturated fat. If you have high cholesterol, talk to your doctor about using margarines made from plant sterols or stanols. These substances, made from soybean and pine tree oils, can help lower your LDL cholesterol by as much as 6% to 15%. The American Heart Association recommends further study for children, pregnant women, and those without high cholesterol, however.

Limit:

- Margarines, shortening, and cooking oils that have more than 2 grams of saturated fat per tablespoon.
- "Hydrogenated" and "partially-hydrogenated" fats (called 'ghee' read ingredients on food labels) because these are high in saturated fats and trans-fatty acids.
- Coconut, palm, and palm kernal oils because they are very high in saturated fat.
- Shortening or other fats made from animal sources. ♦♦♦♦

Letters to Editor

Q: **Do any foods have all nine essential amino acids?**

(Mrs. Shabana, Kot Adu)

A: Yes--most red meat does, and so does most poultry and their proteins are called "complete." Soybean is a high protein grain and also provides complete proteins. Other grains and legumes provide all nine amino acids when combined. For example, rice combined with beans, corn combined with limas, bread combined with nuts all give "complementary" protein which just means that all 9 amino acids are supplied. You don't have to eat these foods together but millions of people do, and love them.

✈✈✈✈

غذائی تحقیق
(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

() وٹامن سی اور نمک کے استعمال سے ہارمونز، نائٹروجن آکسائیڈ اور خامرے بننا تیز ہو جاتے ہیں۔

() خالص سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کم ہو جاتے ہیں۔

() انڈے کی زردی میں اہم چکنے تیزاب پائے جاتے ہیں۔

() سیرم میں آئینز کی شکل میں جو کیلشیم موجود ہوتا ہے وہ شدید چوٹ میں کم ہو جاتا ہے۔

() گولیوں، ٹافیوں میں فولاد کے مرکبات ملا کر بچوں میں فولاد کی کمی دور کی جا سکتی ہے۔

جڑواں بچے چاہئیں تو دودھ پیجیے (بی بی سی)

ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر حاملہ عورت دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو یہ امکان پانچ گنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ خیال کیا جاتا کہ جن جانوروں کو پیدائش کے ہارمونز دیئے جاتے ان کا دودھ پینے سے عورت کا بیضہ دان زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔

جسمانی درد کا غذاؤں سے علاج

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

درد نارمل طبعی عوامل میں پیدا شدہ کچھ ایسی بے چینی و تکلیف کی صورتحال ہے جو کسی اندرونی یا بیرونی زخم، سوجن، چوٹ، سرجری، بوجھ، تھکن، موسمی اثرات، نیند یا بھوک وغیرہ کے زیر اثر چھوٹی یا لمبی مدت کے لیے پیدا ہو جائے۔ اگر چوٹ لگنے سے درد ہو رہا ہو تو اس کے نتیجے میں جسم میں لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ لہذا جسم کی بعض بافتوں کی تباہی جسمانی وزن میں کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ چونکہ مریض حالت درد میں ہوتا ہے یا پھر چوٹ و جراحی وغیرہ کے معاملے میں جذباتی کیفیت کا شکار ہوتا ہے اس لیے ایسی حالتوں میں دیکھا گیا ہے کہ اس کا جی متلاتا ہے اور کھانا وغیرہ مکمل یا جزوی طور پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس سبب سے نیز اندرونی بافتوں کی توڑ پھوڑ کی وجہ سے اس کا وزن تیزی سے گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔

ایسے حالات میں اگر مناسب غذا کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت یابی کا عمل مزید سست ہو جاتا ہے۔ مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر جسمانی درد میں مبتلا حضرات کو اگر ذیابیطس بھی ہو تو معاملہ بگڑنے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

ان حالات میں دواؤں وغیرہ کے ساتھ ساتھ اگر غذائی انتظام کو بھی مدنظر رکھا جائے تو یہ صحت یابی کی طرف انتہائی تیزی سے لے جاتا ہے۔ مثلاً" اگر کسی کی جراحی ہو چکی ہو اور بعد ازاں درد کے کرب سے گزر رہا ہو تو ہمارا اولین کام یہ ہونا چاہیے کہ دواؤں کے ساتھ ساتھ اس کی تباہ شدہ بافتوں (ٹشوز) کی مرمت کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ توانائی و لحمیاتی غذائیں فراہم کرنا شروع کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ کوشش کریں کہ جسم سے مائعات کا اخراج کم سے کم ہو۔ ایسے مریضوں میں استحالی (میٹابولک) شرح بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی وزن تیزی سے کم ہونا شروع ہو جاتا ہے کیونکہ جسم کی چکنائیوں کا ذخیرہ 80% تک ضائع ہو جاتا ہے اور 20% تک جسمانی لحمیات بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔ اسی سبب جسم سے نائٹروجن کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں جسم میں پانی اور سوڈیم کے نمکیات جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں نیز چند ہارمون بھی بڑھ جاتے ہیں جن میں کیٹے کولامین (Catacholomin)، گلوکاگان (Glucagon) اور کارٹی سول (Cartisol) شامل ہیں۔ انسولین کی حد درجہ کمی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن مریضوں کو ذرا لمبا عرصہ بستر پر گزارنا پڑتا ہے وہ غذائی عدم احتیاط کے سبب ذیابیطس کے مریض بن سکتے ہیں۔

غذائی تجاویز

جن مریضوں کو فلو اور نمونیا وغیرہ کے نتیجے میں کم مدتی بخار کا سامنا ہو اور جو زیادہ تر اینٹی بائیوٹک ادویات (Antibiotics) لے رہے ہوں کو شروع کے دو تا تین دن نرم غذائیں دی جانی چاہئیں۔ مثلاً" سوپ و پڈنگ وغیرہ۔ طاقت کے ٹانک، دلیا، چاول اور دودھ بھی مفید ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے لیے دو تا تین لیٹر مائعات روزانہ ضروری ہیں۔ مثلاً" پانی، پھلوں کا خالص جوس وغیرہ۔ سوڈے وغیرہ کی بوتلیں مضر ہیں۔ روزانہ لحمیات کی مقدار بھی زیادہ ہونی چاہیے جو گوشت اور دالوں سے میسر آ سکتی ہے۔

لمبے بخار جو سات یوم سے زائد برقرار رہیں کے مریضوں میں لحمیات و توانائی والی غذائیں خصوصی طور پر بڑھا دینی چاہئیں۔ بالخصوص بچوں کے لیے رس، چپاتی اور چاول وغیرہ نرم سے بنا کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں ہر دو تین گھنٹے بعد دیں۔ چونکہ ایسے مریضوں کو پسینہ بھی زیادہ آتا ہے اس لیے مائعات ڈھائی تین لیٹر روزانہ دیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔

سرجری والے مریضوں میں غذا کا خاص خیال رکھنا اور بھی ضروری ہے اور ان کو بعد از جراحی کی علامات کے مطابق غذا فراہم کی جانی چاہیے۔ بہر حال لحمیات و توانائی سے بھرپور طاقتور غذا دینا بہت اہم ہے جس میں روزانہ ایک سو تا ایک سو بیس گرام لحمیات اور تین تا ساڑھے تین ہزار کیلوریز توانائی شامل ہو۔ اگر مریضوں کے ایسے اعضاء کی جراحت ہو چکی ہو جس کی وجہ سے وہ کھانا کھانے سے دشواری محسوس کریں تو بھی ان کو یہ غذا فراہم کی جائے خواہ چمچ سے حلق ہی میں انڈیلنی پڑے یا ٹیوب سے براہ راست معدہ تک پہنچائی جائے۔

Congratulation

to the Dedicated Team of PAFP Leaders for holding 18th International Conference of Family Medicine 2008.



مٹاپے کا تعلق جینز سے ہوتا ہے

سائنسدانوں نے مٹاپے پر ایک اہم تحقیق کے دوران پہلی مٹاپے کے انسانی جینز سے واضح تعلق کا پتا چلالیا ہے۔اس تحقیق کے دوران انہیں معلوم ہوا کہ دوطرح کی چکنائی یا فیٹس لوگوں میں پائی جاتی ہیں جن کا تعلق جینز سے ہوتا ہے۔اس تحقیق کے بعد سائنسدانوں نے تجویز کیا ہے کہ مٹاپا کم کرنے کے لئے زندگی کے طور طریقے بدلنا بہت ضروری ہوتا ہے لیکن بعض لوگوں کو اپنا وزن کم کرنے کے لئے بہت کوشش کرنی پڑتی ہے۔

ناشتے کے لئے دلیہ ٗ پورج وغیرہ

عموماً گندم ٗ جو ٗ جوی ٗ رائی ٗ چاول ٗ چنے ٗ جی وغیرہ سے ناشتے کے لئے مختلف ڈبہ بند غذائیں بازار سے دستیاب ہیں۔ان کو اس شکل میں لانے کے لئے کئی ایک عوامل سے گزرنا پڑتا ہے۔جس کے سبب ان کے اپنے تقریباً تمام وٹامنز اور معدنیات ختم ہوجاتی ہیں۔بعد میں مصنوعی وٹامنز اور معدنیات اس میں ڈالے جاتے ہیں جو جگر پر اس طرح بوجھ بنتے ہیں جیسے ملٹی وٹامن ادویہ بنتی ہیں۔

غذائی شعور

ہمارے نظام انہضام کی اپنی آنکھیں اور شعور نہیں ہوتا۔اس لئے جو جو کچھ پیٹ کے جہنم میں جھونکا جائے گا اپنا اثر دکھاکے رہے گا۔

دنیا میں اتنے لوگ بھوک اور فاقے سے نہیں مرتے جتنا زیادہ کھانے کے باعث مختلف بیماریوں میں جکڑے جانے کے باعث مرجاتے ہیں۔

جو لوگ کھانے پینے میں احتیاط نہیں برتتے وہی گویا کہ دانتوں سے اپنی قبر کھود رہے ہوتے ہیں۔

امراض گردہ اور غذا

ہمارے جسم کی مشین فالتو مادوں کے اخراج یا توازن کے بغیر زیادہ عرصہ نہیں چل سکتی۔جب جسم کے دیگر اعضاء مثلاً "بڑی آنت ٗ پھیپھڑے اور لمف وغیرہ عمل اخراج سے گزرتے ہیں تو اسی انداز میں گردے بھی عمل اخراج میں اپنا خصوصی کردار ادا کرتے ہیں۔لہذا جسم کے نظام اخراج میں گردہ اہم عضور کا درجہ رکھتا ہے۔نظام اخراج کے علاوہ بھی گردوں کا جسم کے اندرونی کیمیائی ماحول سے گہرا تعلق ہے۔طبی نکتہ نگاہ سے جب گردہ دس فیصد سے بھی کم فعال رہ جائے تو ایسی حالت کو گردے کی بیماری کی آخری سٹیج کہتے ہیں ٗ یعنی End Stage Renal (ESRD) Disease

امراض گردہ میں غذائی تبدیلی کے مقاصد

جیسا کہ پہلے بتا دیا گیا ہے کہ امراض گردہ میں سے اکثر کا تعلق انسان کے استحالہ میں گڑبڑ سے ہے۔لہذا استحالہ کا ذکر آتے ہی غذا میں تبدیلی کا اشارہ ملے گی۔گردے کے افعال کو مناسب سر انجام دینے کے لیے غذائی تبدیلی کے مندرجہ ذیل مقاصد ہوتے ہیں: گردے جس حد تک درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا تاکہ مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہوں۔خون کو فاضل مادوں کے اجتماع (Uraemia) سے بچانا اور اگر ایسا ہوجائے تو اس کا علاج کرنا۔ جسم میں پانی اور سوڈیم کے سنگم کے سبب بڑھتے ہوئے سیال کی مقدار (Oedema) کو روکنا۔ غذا کو جسم میں ضائع ہونے سے بچانا ٗ خصوصاً" گردہ فیل ہونے کی صورت میں۔

چند بنیادی غذائی اصول

گردے کی عمومی بیماریوں میں جہاں مریض کو بستر پر آرام کرنے کو یا ٹھنڈک سے بچنے کو کہا جاتا ہے وہاں اس کو غذائی اقدامات اٹھانے کا بھی کہا جانا از حد ضروری ہے۔اس مقصد کے لیے مناسب انداز میں بنایا گیا غذائی پلان مریض کو نہ صرف جلد افاقہ بخشتا ہے بلکہ گردے فیل ہونے والے مریضوں میں آخری درجے (ESRD) کو بھی آنے سے روکتا رہتا ہے۔

امراض گردہ کا شکار تمام مریضوں کو عمومی طور پر مندرجہ ذیل سات غذائی پہلو ہمیشہ مدنظر رکھنے چاہئیں۔

پروٹین

غذا میں پروٹین کی مقدار نارمل رہے۔ سوائے Uraemia وغیرہ جیسے حالات میں کہ جس میں تمام حیوانی و نباتاتی لحمیات کم کرنے کو کہا جاتا ہے تاکہ خون میں یورک ایسڈ کا درجہ کم کیا جا سکے۔Uraemia سے قطع نظر عام طور پر مریض کو ایک گرام لحمیات فی کلوگرام وزن کے حساب سے دینی چاہیے۔

اس میں جتنے گرام پروٹین جسم سے پیشاب میں ضائع ہو رہی ہو اتنے ہی گرام کا اضافہ کر لینا چاہیے۔

سوڈیم

مریضوں کی عمومی غذا میں سوڈیم کی مقدار ایک گرام تا 2 گرام روزانہ ہونی چاہیے۔یاد رہے یہ سوڈیم کا درجہ ہے۔عام نمک کی مقدار نہیں ہے کہ جس میں سوڈیم عموماً "33 فیصد ہوتا ہے۔

پوٹاشیم

اس کی عام طور پر خوراک میں کوئی قید نہیں ہے۔لیکن بہرحال مریض کے خون میں پوٹاشیم کی کمی بیشی کو غذا کے ذریعے بحال رکھنا ضروری ہے۔

انرجی (طاقت)

مریض کی خوراک کو کاربو غذاؤں سے عموماً" بھرپور رکھا جاتا ہے تاکہ وہ اپنا جسمانی وزن مناسب حد تک بحال رکھ سکیں۔

کولیسٹرول

اگر خون میں کولیسٹرول کا درجہ بلند ہو رہا ہو اور مریض میں گردے کی شریانیں دل کی شریانوں کی طرز پر سخت ہو رہی ہوں تو پھر غذا میں کولیسٹرول خاصی کم کرنا پڑے گی۔ایسے حالات میں غذا میں سیر شدہ چکنائیاں کم کر دی جاتی ہیں یا بند کر دی جاتی ہیں۔مثلاً" دیسی گھی ٗ حیوانی چربی ٗ مکھن ٗ دودھ کی بالائی ٗ دہی کی بالائی ٗ سری پائے ٗ نہاری ٗ سموسے پکوڑے ٗ کھوپرا ٗ آئس کریم وبیکری کی مصنوعات وغیرہ۔

وٹامنز

امراض گردہ کے شکار مریض زیادہ تر کمزوری محسوس کرتے ہیں اور خصوصاً" پیشاب آور ادویات ان میں مزید نقاہت کا باعث بنتی ہیں۔اس لیے ان مریضوں کو عمومی غذا سے ہٹ کر وٹامنز کی اضافی خوراک دینا چاہیے۔

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

معدے میں چکنائیت وٹامن سی کو نقصان دیتی ہے

ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ معدہ میں چکنائیت کی موجودگی وٹامن سی کے سرطان کے خلاف کام کرنے کی صلاحیت پر حاوی ہو جاتی ہے۔ یہ تجربہ یونیورسٹی آف گلاسکو میں کیا گیا ہے۔

فکر صحت

انڈہ اور دہی، سرخ گوشت اور مچھلی، دودھ اور ترشی، ہموزن شہد اور گھی، چاول اور سرکہ، شہد اور خربوزہ وغیرہ اکٹھے استعمال نہ کریں ورنہ ہیضہ، بدہضمی و غذائی زہریلا پن جیسے کئی ایک بدنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

فکر صحت

مالٹا، سنگترہ، چکودرا، کینو، مسمی اور لیموں وغیرہ سٹرس فیملی سے تعلق کی بنا پر وٹامن سی سے بھرپور ہیں۔ وٹامن سی چکنائی کو جلا کر اسے خاصی حد تک بے کار کر دیتی ہے۔ نیز یہ کولیسٹرول کو کم کرنے میں بھی خاصی مددگار ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ روزانہ ہماری غذا میں اس فیملی کا کوئی پھل ضرور شامل ہو۔

غذائی وراثتی پلان

بشکریہ قومی صحت لاہور

انسان روزِ ازل سے صحتِ کاملہ کا متلاشی رہا ہے گو جزوی طور پر بے شمار ایسی ہدایات موجود ہیں جو جسم کے مخصوص نظام کی صحت کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ محققین اس موضوع پر متجسس رہے ہیں اور برس ہا برس کی سوچ کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ ہمارے تمام تر جسمانی نظام میں محض دو ایسے میدان ہیں جو اپنے اندر دیرپا تبدیلیوں کو قبول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول درجہ پر ہمارا وراثتی نقشہ (Genetic makeup) ہے کہ جس میں ہمارے مختلف قسم کے جین ہمارے ڈی این اے سے معلومات لے کر مستقلاً محفوظ رکھنے اور ان کا اظہار کرنے کی بھرپور صلاحیت سے مالا مال ہیں اور ظاہر ہے کہ جین کے بارے میں سب جانتے ہیں کہ یہ وراثتی طور پر اگلی نسل میں منتقل ہونے والے ہمارے اس کردار کی بنیاد ہیں کہ جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اور تادمِ مرگ گزارتے چلے جاتے ہیں۔

دوسرا میدان یا نظام ہماری غذا کی بنیاد پر جسم کی بناوٹ اور کارکردگی دکھانے کا ہے کہ جس کے بارے میں اب دنیا جان گئی ہے کہ ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جیسا کہ ہم کھاتے ہیں (We are what we eat) اب اگر وراثتی طور پر ہم اپنے والدین سے جو اچھے یا بُرے جین لے کر پیدا ہوئے اور جن پر ہم دستِ قدرت نہیں رکھتے۔

غذائی وراثتی پلان کے مقاصد

ہر انسان کے بنیادی انیس (19) جینز ایسے ہیں کہ جن کا تعلق ہماری ہڈیوں اور دل کی صحت کے علاوہ جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج، مانع تکسیدی کارکردگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے ٹشوز کی مرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انیس (19) جینز کے لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے نتائج ملا کر مجموعی طور پر دیکھیں تو ہمیں انقلابی معلومات حاصل ہوں گی۔ اس سے ہم مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزا کے ذریعے دور کرنا جن کی کمی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور حسبِ ضرورت اس کو گھٹاتے بڑھاتے رہنا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا انفرادی غذائی وراثتی پلان اس کے اپنے جینوم (Genome) یا وراثتی نقشہ کو سامنے رکھ کر وضع کیا گیا ہوتا ہے اس لیے اس کے خلیوں کی نشوونما میں مداخلت کرنے والے عوامل کا با آسانی پتہ چل جاتا ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں یا پیتے ہیں یا پھر روزمرہ کے معمولات وغیرہ کو ملا کر ہی ہم بنتے ہیں۔ جوں جوں ہماری غذا اور معمولات بدلتے ہیں توں توں ہم بدلتے چلے جاتے ہیں۔ اگر کہیں ہمیں پتہ چل جائے کہ ہمارے بنیادی انیس (19) جینز کو میسر غذائی اجزاء (زیادہ تر وٹامنز اور معدنیات) میں معمولی ردوبدل سے ہمارا مجموعی صحت پر کنٹرول مضبوط ہو جائے تو ہم لازماً انہیں غذا کا حصہ بنا لیں گے۔

طریقہ کار

دنیا کی چند لیبارٹریز ہی یہ صلاحیت رکھتی ہیں جو ہمارے انفرادی جینوم کا تجزیہ کر سکے بہر حال سب سے پہلے ہمیں DNA کا سیمپل دے کر ٹیسٹ کروانا پڑے گا اور ساتھ ہی ایک تفصیلی سوالنامہ بھرنا پڑے گا جس میں روزمرہ کی عادات کا تذکرہ ہوتا ہے۔ بہر حال انٹرنیٹ کی سہولت کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

DNA ٹیسٹ کا سیمپل دینے کے لیے عموماً اپنی گال سے معمولی سا چھلکا اتار کر دیا جاتا ہے۔ یہ جگہ ایک آدھ دن میں بھر جاتی ہے۔ ٹیسٹ کے رزلٹ میں انیس (19) جینز کا تفصیلی تذکرہ ہوتا ہے۔ اس کی کمی بیشی کی بنیاد پر غذائی سپلیمنٹ کا ہدایت نامہ تیار کیا جاتا ہے جس میں تمام انیس (19) جینز کی ضروریات اور باہمی چپقلش کو سامنے رکھ کر آپس میں مربوط کیا جاتا ہے۔ اس ہدایت نامے کو ہم غذائی وراثتی پلان کہتے ہیں جس میں ہماری اصل ضروریات کا ذکر ہوتا ہے نہ کہ عمومی باتیں دھرائی جاتی ہیں۔ ♦♦

ایڈیٹر کے نام تعمیری آراء

نوٹ: ادارہ کو ہر ماہ کافی خطوط موصول ہوتے ہیں جو حقیقی تعریف، بے جا تعریف، مثبت تنقید، منفی تنقید اور معلومات کی طلب لئے ہوتے ہیں۔ چونکہ ادارہ ڈائٹ کیئر دنیا کے اعلیٰ تعلیمی اداروں سے تعلیم یافتہ سائنسدانوں پر مشتمل ہے۔ اس لئے صرف ان آراء کو اس کالم میں جگہ دیتا ہے کہ جن میں یا تو معلومات طلب کی گئی ہوں یا پھر اس میگزین کو مزید سنوارنے کے بارے میں تجاویز ہوں۔ محض تعریفی ڈونگروں کو نہ چھاپ کر آپکا یہ میگزین اپنے آپ کو ہم عصر لٹریچر سے ممتاز رکھنا چاہتا ہے۔ البتہ مضامین کے انتخاب کے وقت ہمارے ذہن میں قارئین کی پسند ناپسند ضرور ہوتی ہے۔ پس ہم توصیف سے آپکی پسند کا اندازہ لگاتے ہیں اور تنقید سے اپنی کوتاہیوں پر قابو پانا سیکھتے ہیں۔ کیا اس میں ہم کامیاب ہیں کہ نہیں۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔ ایڈیٹر

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات پر شائع ہونے والا پاکستان کا واحد جریدہ
First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

FDRC/2008/02

ہیپاٹائٹس کے تدارک میں معاون غذائیں

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

صحت کی بنیاد ادویات نہیں بلکہ غذا ہے۔ غذا ہماری جسمانی' ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ پس ہم جو بھی غذا استعمال کریں اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسے غذائی اجزاء پائے جائیں جو جسمانی بافتوں کی تعمیر وترقی اور مختلف افعال کے سرزد ہونے میں معاون ہوں۔ نیز ایسا کرتے وقت وہ جسم کی دیگر سرگرمیوں میں مخل نہ ہوں۔ انسانی نظام انہضام میں جگر ایک اضافی غدود کا درجہ بھی رکھتا ہے کیونکہ یہ ایسے اجزاء بناتا اور خارج کرتا ہے جو کہ غذا کو ہضم کرنے اور اس کے میٹابولزم کے لیے از حد ضروری ہیں۔ جگر صفرا (Bile) بناتا ہے جو بڑی آنت میں جانے سے قبل پتے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ پس اگر کسی بیماری' چوٹ اور سرجری وغیرہ سے جگر کے افعال پر ضرب پڑے تو اس سے انسانی صحت اور زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں طبی علاج کے معاون کے طور پر غذاؤں میں مناسب تبدیلی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

معاون غذاؤں کا کردار

سوزش جگر کی روک تھام میں معاون غذا کے اہتمام کا مقصد جگر کے خلیوں کی تباہی کو روکنا اور نئے خلیے پیدا کرنے میں مدد دینا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی غذا کی تیاری اس طرح کی جائے کہ مریض کی پسند و ناپسند کو بھی مدنظر رکھا جائے۔ نیز مریض کے ذہن میں یہ بات بھی بٹھا دینا بہت ضروری ہے کہ سوزش جگر کے علاج میں غذا ایک اہم معاون کے طور پر کام کرتی ہے اور جگر کے خلیوں کی بربادی کے عمل کو نہ صرف سست کر کے روک دینے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ نئے صحت مند خلیے بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اس بیماری میں اس اصول کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حرارے ملیں تاکہ اس کا وزن کم نہ ہو بلکہ ممکن ہو تو ذرا بڑھ جائے۔ کثیر حراروں والے مشروبات اس میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثلاً" کمپلان وغیرہ۔ غذا کی طاقت میں اضافہ کرنے والی دیگر اشیاء میں دودھ' اناج (Cereals)' ابلے آلو' کریم سوپ اور نباتاتی تیل وغیرہ شامل ہیں۔

کم مدتی سوزش جگر میں پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذائیں مددگار ہیں۔ اکثر اوقات معالج یرقان والے مریضوں میں چکنائیوں کا استعمال بند کر دیتے ہیں جس سے مریض کی طاقت میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی فائدہ بھی نہیں ملتا سوائے اس کے بعض مریضوں کا جی چکنائی کھا کر متلانے لگتا ہے۔ لہذا ان کو افاقہ ملتا ہے۔ طویل مدتی سوزش جگر میں مرض بگڑ جانے کی صورت میں پیٹ میں پانی بھرنا شروع ہو جاتا ہے جس سے نمکیات وغیرہ جسم ہی کے اندر رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کم سوڈیم والی غذائیں دی جانی چاہئیں۔ روزانہ سوڈیم کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد نہ ہو یعنی وہ تمام سوڈیم جو نمک اور دیگر غذاؤں میں موجود ہے اس کا حساب لگایا جائے۔

ذیل میں دی گئی غذائیں مریض کے لیے بہتر ہیں۔

تمام قسم کے مشروبات' اجناس سے بنی تمام چیزیں جیسے روٹی' چاول' کارن فلیکس' پورج یا دلیہ وغیرہ۔ لیکن خیال رہے کہ بریانی اور پراٹھا نہ دیا جائے۔ میٹھے میں کیک' خطائی' بسکٹ' کسٹرڈ' جیلی' جام اور شہد وغیرہ موزوں ہیں۔ لیکن زردہ' حلوہ' آئس کریم' کریم اور کریم کیک وغیرہ نہ دیئے جائیں۔ تمام قسم کے پھل مفید ہیں۔ تمام سبزیوں کی بھی اجازت ہے سوائے تیز خوشبو والی سبزیوں کے مثلاً" پھول و بند گوبھی' پیاز' لہسن و ٹماٹر وغیرہ۔ گوشت میں بھی تمام طرز کی ڈشیں موزوں ہیں سوائے مرغن اور بھنے ہوئے سالن جیسے قورما' تیز مصالحے' تلے ہوئے چپس وغیرہ۔ آلو کی تمام ڈشیں بھی دی جاسکتی ہیں اور اس کے متبادل یعنی مکرونی' نوڈلز' سپگھتی اور شکر قندی وغیرہ۔ ہلکے نمک اور سرکے کا استعمال بھی مفید ہے۔ وٹامن اے اور ڈی کم سے کم دیں۔

*****

اداریہ

دھواں دار جوشیلی نسلیں

خوش فہمی اور غلط فہمی میں بس مثبت اور منفی کا فرق ہے ورنہ دونوں ایک ہی طرح کی کیفیتیں ہیں۔ ہمارے ایک خیر خواہ کا خیال ہے کہ پاکستان میں نوجوان طبقے کے اندر نماز پڑھنے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور سگریٹ نوشی کم ہو رہی ہے۔ اللہ کرے ایسا ہی ہوتا مگر یہ قیافہ غالباً انہوں نے اپنی مسجد اور اپنے بچوں کو دیکھ کر پوری قوم پر لاگو کیا ہے۔ لیکن بُرا ہو قومی اور عالمی شماریات کا کہ جنہوں نے یہ بُری خبر دی ہے کہ پچھلی دہائی میں صرف پاکستان میں سگریٹ نوشی میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔ ممکن ہے یہ سارا اضافہ بوڑھوں اور بچوں میں ہوا ہو۔ لیکن بہرحال خبر خطرناک ہے۔ سگریٹ نوش ممکن ہے اپنے غم کو دھوئیں میں اڑا رہا ہو یا اسی دھوئیں کے مرغولے پہ بیٹھ کر عرشوں کی سیر کر رہا ہو۔ لیکن جو حقیقت ہے وہ یہ ہے کہ وہ اس بات سے قطعاً لاعلم ہوتا ہے کہ اس دھواں دار شغل میں لگ بھگ چار ہزار ایسے کیمیائی مادے گردش کر رہے ہیں جن میں سے اکثر انتہائی زہریلے ہیں۔ بلکہ تین انتہائی مہلک مادے' نکوٹین' کاربن مونو آکسائیڈ اور تار ہیں۔ نکوٹین کی ذراسی مقدار بلڈ پریشر بڑھا دیتی ہے' تبھی دھوئیں باز اپنے آپ کو چاق و چوبند محسوس کرتا ہے۔ تار جیسا خطرناک کیمیکل ستر فیصد پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ جو ازاں بعد پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں میں چکنی غلاظت بھر دیتا ہے۔ کاربن مونو آکسائیڈ "بندے مار گیس" ہے جو خون کے راستے جسم میں تیزی سے سرایت کر جاتی ہے۔ اسکے علاوہ بھی کافی ساری خرابیاں سگریٹ نوشی کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً سموکر کی کھانسی' اس کے کپڑوں میں تمباکو کی بو' نیز دھوئیں آمیز ماحول کی وجہ سے باقی لوگ اس سے نفرت شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا ماحول نان سموکر کے لئے مزید خطرناک اور اذیت ناک ہوتا ہے۔ بعض خوش فہم حضرات کے افکار زریں یہ ہیں کہ اچھی کوالٹی کا تمباکو کم خطرناک ہے۔ ممکن ہے کہ گھٹیا تمباکو سے کینسر ہوتا ہو اور اچھے تمباکو سے اس سے کم خطرناک مرض یعنی ٹی بی لاحق ہوتی ہو۔ لیکن "مارا گیا غریب اسی انتظار میں" کہ اسے کینسر نہیں مارے گا۔ تپ دق چاہے لے بیٹھے ......

In the Name of ALLAH Most Merciful most Gracious

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD

Vol: 01 Issue: 01

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Dietcare
Lahore
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Children Under-Nutrition

Ruggiero & Ana Lucia, WDC <ruglucia@paho.org>

The new *Lancet* series on nutrition, co-authored and co-financed by the World Bank, depicts the lamentable state of under-nutrition worldwide, and a corresponding negligence on the part of the development community to meet the challenge decisively. Under-nutrition represents the non-income face of poverty. And the world is off track on meeting this goal.

More than a third of child deaths and 11% of the total disease burden worldwide are due to maternal and child under-nutrition. These and other stark findings are the conclusions of an international collaboration of investigators publishing their findings in The Lancet's maternal and child under-nutrition series. Following are comments on two papers:

1. *Maternal and child nutrition interventions could prevent a quarter of child deaths in poor communities*

Implementation of existing maternal and child nutrition-related interventions could prevent a quarter of all child deaths in the 36 countries with the highest burden of under-nutrition.

Breast feeding counseling and vitamin A supplementation are currently the nutrition strategies with the greatest potential to cut child deaths, comment the authors of the paper in the series. The authors studied how a variety of nutritional factors affected children's growth patterns and risk of death. In populations with enough food, education about complimentary feeding increased the height-for-age score, while provision of food supplements increased the score further in food-insecure populations. Further, the authors also found that management of severe acute malnutrition using WHO guidelines can reduce case-fatalities related to this condition by 55%, but this requires admission to a health facility. The authors add that nutrition strategies on their own are not enough, concluding by saying "Attention to the continuum of maternal and child under-nutrition is essential to attainment of several of the Millennium Development Goals (MDG) and must be prioritized globally and within countries.... What is needed is the technical expertise and the political will to combat under-nutrition in the very countries that need it most."

2. *Eighty percent of world's under-nourished children live in just 20 countries*

Authors of this paper in the series highlight how 80% of the world's undernourished children live in just 20 countries, and intensified nutrition action in these countries can lead to achievement of the first MDG and greatly increase the chances of achieving goals for child and maternal mortality. They address seven key challenges for addressing under-nutrition at national level, including; getting nutrition on the list of priorities, and also keeping it there. The paper looks at the varied situation within and across Latin American countries, which as a whole have experienced a large drop in stunting, being underweight, and wasting; and China, where a multi-sectoral approach has seen rapid nutritional improvement. The authors caution that nutrition resources should not be used to support actions unlikely to be effective in real life setting of a particular country, nor to support actions that have not been proven to have a direct effect on under-nutrition They conclude by asking "What can be done?...there are no simple prescriptions to reduce under-nutrition, although high coverage with four or five of the proven interventions would certainly have a sizeable effect", charging leaders at country level to review their existing strategies and programs. OOOOO

Editorial

Food Politics: Milk Consumers vs Vegetarians



Whether or not to consume milk and dairy products is still a question of controversy in modern societies. It has created two rival groups, milk consumers and vegetarians. Members of each group think they are absolutely right about the best dietary pathway to good health, and that their opponents are thick-headedly and disastrously wrong. Each group publishes scores of articles and books supporting their respective positions, backed up by scientific studies, and all of these tracts sound quite convincing.

While politics, religion and sports each create their fair share of bloody rivalries, nothing beats the level of animus generated by differing dietary philosophies. This question takes on even more urgency with the appearance of sponsored studies by the radicals. Let's listen to them in favor of their philosophies.

Milk consumers believe that Milk has long been praised as a 'weapon' in the war against osteoporosis, calcium deficiency, muscle, bones and teeth weaknesses. It is a pretty good source of Vitamins A&D, as well as sufficient quantities of zinc and other salts protect against aging, dementia and sexual incapability.

Vegetarians criticize milk due to comprising significant fats and cholesterol, which can increase risk for cardiovascular diseases. They believe that ovarian, breast, and prostate cancers have been linked to dairy product consumption. In addition, some milk samplings have been found to have as much as 500 times the indicated safe levels of Vitamin D. Excess Vitamin D in the blood can be toxic and can result in calcium deposits in the body's soft tissues. They advocate consuming a nutrient-dense, healthful diet of grains, fruits, vegetables, legumes, and fortified foods including cereals and juices, and believe to meet body's calcium, potassium, riboflavin, and vitamin D requirements easily and simply, without the added health risks from dairy product consumption.

Which rival group displays the most trusted facts may not be the question. Food for thought is to analyze a single fact of 'balance of nature or balance of food'. Vegetarians advocate for fully excluding dairy group while milk-consumers do not ask to quit vegetables and fruits. Why not to use skimmed milk plus all veggies & fruits because milk-fat is the bone of contention, thus to ensure the balance of nature and the balance of diet. Perhaps, vegetarians are promoting some un-scientific, religious or cultural thoughts on the shoulders of milk-fat, like the foot prints of multinationals who promote their products by the name of sponsored studies. Beware of food politics, if it prevails at all.

Ginseng

A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Allopathic vs herbs

A 500-mg tablet of allopathic medication contains negligible active ingredients while herb of the same quantity is rich in acids, alkaloids, salts, oils and above all, neutralization agents. This is the reason that herbs are far effective than allopathic medicines. Obstacles in the popularity of herbs are their difficult availability, cost and little research.

Berries

Berries contain chemical called pectin which limits the amount of fats your cells can absorb. This will put a natural limit on the absorption of fat in the cells. Pectin has a water binding property once enters in our system. It absorbs watery substances and they, in turn, bombards the cells and forces it to release fat deposits.

When Good Foods Aren't So Good

Shereen Jegtvig (www.about.com/nutrition)

Olive oil, protein bars and tuna sandwiches all sound really healthy, don't they? Well, you have to watch for extra calories, even with foods that sound healthy.

Olive oil is good for your heart, but while a little is good for you, a lot of olive cil is not. Oil is oil - whether it's olive oil or some other kind of oil, it still has 120 calories and 14 grams of fat per tablespoon.

What about a tuna sandwich? "The average overstuffed tuna sandwich served in a restaurant contains 700 calories and 43 grams of fat. Tuna fish has just 35 calories per ounce and it's full of omega-3s, but mayonnaise has 100 calories per tablespoon," "You're better off having a turkey or even a roast beef sandwich."

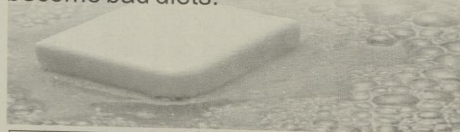
Protein bars and a frequently consumed "healthy" snack. Nutritionist describes protein bars as their least favorite food and said they are basically glorified candy bars. They're also often high in calories, fat and do little to satisfy a person's hunger.

A better choice is hitting the salad bar and grabbing lots of lettuce, artichokes and broccoli, topped with plain balsamic vinegar. For 100 to 200 calories, you get a lot more for a lot less calories.

You need to watch out for those frozen diet meals too. "They are fairly low in calories and convenient, but they're also highly processed and high in sodium". A better choice? Author suggests eating a slice of whole wheat bread with some light sauce and light mozzarella or an egg white omelet with some vegetables.

Comments of the 'DiectCare' Board

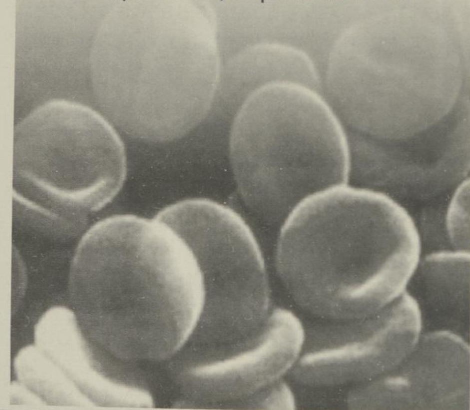
When we listen the expert's opinion about any natural food like black or green tea, milk, fruits, meat, veggies, we ignore that they are appreciated being raw or properly cooked. We use our liberty and forget what we are mixing out of the bad foods in those appreciated foods. So, good foods become bad diets.



Some Good Foods	Becoming bad when we
Milk	Use whole milk. Or add preservatives and detergents (adulterations) or sodas
Black tea	Mix sugar, dry or liquid milk, dry fruits. Or over boil it which causes tennins to release
Green tea	Mix sugar more than required.
Veggies	Overcook, peel-off deeply or canning it
Fruits	Extract juice. Or add sugar, flavor, preservative, caffeine containing foods. Or canned
Meat	Overcook or freeze it in unhealthy freezers
Honey	Mix white or brown sugar

Choose protein
according to blood group

- All Blood types can enjoy a quick protein snack anytime
- Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts or hard-boiled egg or nut butters
- Type A: Nuts and seeds are great. Peanut, peanut butter, flaxseeds, walnuts, fava, black beans and soy products
- Type B: Enjoy selected dairy protein snacks
- Type AB: Try a slice of turkey, walnuts, peanuts, or peanut butter



Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** +92 33 3424 0740
Printed by: Super Sehri Printers Faisalabad.

Subscription
Annually: PKR 1000 or $ 75
Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
Life: PKR 6000 or $ 500

Libraries/NGO: PKR 500 Per annum

Professional societies/ industry:
PKR 2000 Per annum

The Global Water Initiative

GWI brings together a group of seven leading international NGOs, including Action Against Hunger (ACF) USA, CARE, Catholic Relief Services (CRS), The World Conservation Union (IUCN), International Institute for Environment and Development (IIED), Oxfam America and SOS Sahel UK.

Cucumbers

Cucumbers are usually used in many salads, besides tasting great, their high water content (usually 98%) adds to our bulk hence making us feel full. They can be consumed before every meal which will greatly help us against over-eating.

Sugary drinks linked to Alzheimer

Vanderbell Health Newsletter, USA

New research from the University of Alabama shows that regularly drinking sugary drinks may increase the risk of developing Alzheimer's Disease.

When the researchers studied the effects on mice of drinking water sweetened with sucrose, they found clear evidence of memory impairment.

During the study, the mice were divided into two groups. One of the groups, the control group, was given a regular diet and unsweetened water. The second group received the same diet, but with 10% sucrose-sweetened water. This is the equivalent to about five cans of sweetened beverages per day.

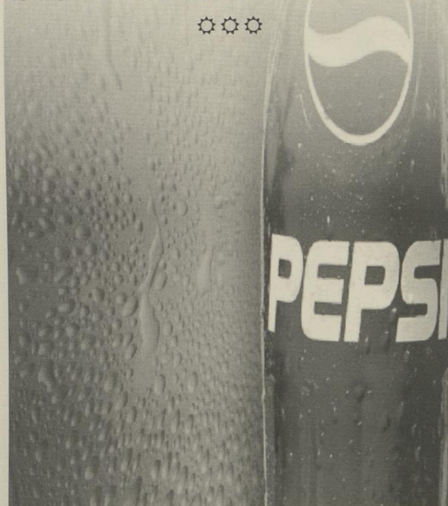
Results clearly showed that, compared with the control mice, the sucrose group gained more body weight and developed glucose intolerance, high levels of insulin, raised cholesterol and increased memory impairment.

There was also a two-three fold increase in insoluble amyloid in the brain, which is believed to be a cause of Alzheimer's Disease in humans.

Comments of 'DietCare' Board

Some years ago an American food researcher suggested that white sugar should be sold at drug stores instead of grocery stores because it is a pure chemical. A number of latest research articles show that sugary habits impair learning capability in children besides creating other problems, viz, diabetes, obesity, hyperlipidemia, etc. This article is in continuation of the same. Regarding animal model of study, there is no harm because this is the routine in the ethics of medical research that human models will be used later on. Many previously searched concepts were tested on human models or human volunteers and found workable.

◌◌◌



Four rules everyone can agree to

We can state four general rules that all cardiologists would agree to:

Avoid the simple carbohydrates that cause rapid rises and falls in insulin levels - pasta, potatoes, rice, and products made from refined flour.

·Eat the more complex carbohydrates - vegetables and fruits - that supply necessary vitamins and roughage, without stimulating rapid rises and falls in insulin levels.

Eat foods that supply the "good" fats - fish, nuts, olives, avocados.

Avoid processed foods of any type that contain trans-fatty acids - possibly the worst kind of fat you can ingest.

✈✈✈✈✈

Liquorice

Has its roots in ancient Chinese medicine and its essence is far sweeter than sugar. Women are said to find liquorice particularly stimulating and chewing on its root is said to augment one's 'lust'. Deglycyrrhised Liquorice can be helpful for adrenal glands.

✈✈✈✈✈

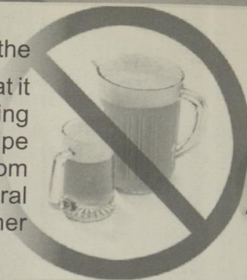
GenoType Diet

Dr. Adamo of USA believes that blood type is a determinant for the kind of food that would help maximize health and weight loss. It uses the new science of epigenetics, which shows how environmental factors including diet allow you to change your genetic destiny. Your health risks, weight, and life span can all be improved when you live according to your GenoType.

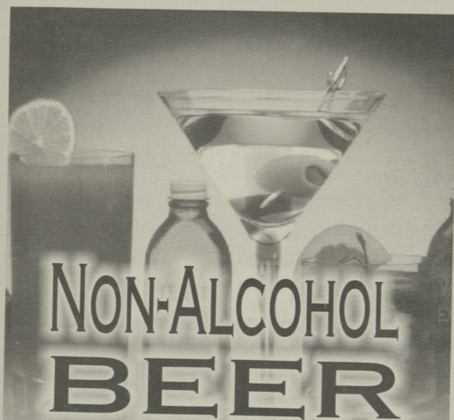
Food Supplements

Vanderbell Health Newsletter, USA states that safe nutritional interventions, including the greater use of food supplements, are effective ways to ensure the provision of micronutrients and other substances with beneficial physiological effects, to maximize the span of good health and to improve the quality of life of older people.

Ethyle Alcohol is not Halal



Ethyl alcohol is not considered Halal. It is used as a solvent for the natural or artificial flavor used in chocolate. The flavor is added at 1 to 2% of the formula. Some scientists said that it is evaporated during baking but there is no scientific proof exist. On the other hand USDA ran a test with adding alcohol to food recipe baked in the oven for several minutes and found out not all alcohol is evaporated, some recipe contains 40%. The liberal ulema considred this minute amount is not sufficient to intoxicate, so including ulema from Saudi Arabia and their Govt. allow about 0.05% left over alcohol in the foods. This is the reason you find several European brands product with alcohol as a solvent in Makkah Shareef and Madinah Shareef supermarkets . Other ulema and Muslim Consumer Group organization do not consider alcohol as Halal. (Www.whatisit.com)



Non-Alcohol beer is made from alcohol containing beer by removing the alcohol but flavor obtained from fermentation remains in the non alcoholic beer. Not 100% alcohol is removed from the beer. Ulema do not consider a food product Halal if it is made with alcohol and then alcohol is removed. This is different from baking Naan or white bread where during proofing minute amount of alcohol is produced but evaporated in oven. Naan is considered Halal for centuries becuase man do not add alcohol while making it. Over ripe fruits also contain small amount of alcohol but fruits are Halal. All Non-Alcoholic beverages are not considered Halal because it is made with alcohol and some alcohol is left over. It is not chemically changed to a new thing just like Distilled white vinegar where alcohol is chemically changed to acetic acid and water by bacteria.

(www.whatisit.com)

Fried Food Compounds May Harm Heart

American Diabetes Association <www.healthscout.com>

Foods high in compounds called advanced glycation end products (AGEs) -- such as hamburgers, French fries and other fatty foods cooked at high temperatures -- cause a short-lived but significant dysfunction in blood vessel dilation that can lead to heart disease, a new study suggests.



"Although the effect was temporary, it suggests that AGEs could, over time, pose a significant risk to the vascular integrity of both diabetic and healthy persons," lead researcher Dr Jaime Uribarri, of the Mount Sinai School of Medicine, stated. His team published its findings in the journal *Diabetes Care*.

High levels of AGEs are formed when foods rich in protein and fat are cooked at high and dry heat, including broiling, grilling, frying or roasting. Foods that are steam-cooked or stewed tend to have lower AGE concentrations, the researchers explained.

Previous research has found AGEs to be associated with a number of diabetes-associated chronic conditions, such as heart disease. This study found that consuming an AGE-rich beverage caused significant endothelial dysfunction in both people with diabetes and in people without diabetes. Endothelial dysfunction is an early indicator of hardening of the arteries (atherosclerosis), which leads to heart disease, the study authors noted.



Letters to Editor

Q: Alcohol is the product of fermentation. Should we avoid consuming pickle and cocoa beans because they are fermented foods? *Mrs. Surrya Ehsan, Faisalabad.*

A: Many fermentation processes do not produce alcohol such as pickle fermentation and lactic acid fermentation. Similarly, there is no literature indicating that cocoa bean fermentation produces alcohol.

Q: How vitamin D is produced for using in the packed foods and medicines? *Mohammad Amir Usmani, Gujranwala.*

A: Vitamin D is obtained from sheep wool as Lanolin alcohol.

Q: Can we use vegetarian gelatin instead of animal gelatin for health reasons? *Athar Aslam, Dubai*

A: The gelatin used in various foods is obtained from the skins and bones of cow. Gelatin is never vegetarian because its only source is the animal.

فکر صحت

کوشش کریں کہ نامیاتی غذائیں استعمال کریں تا کہ عموماً پھلوں اور سبزیوں پر جو کیڑے مار ادویات کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے یا جڑی بوٹیاں تلف کرنے نیز ان پھلوں اور سبزیوں کو جلد پکانے والی ادویات استعمال کی جاتی ہیں ان کے بداثرات سے بچ سکیں۔ دراصل سبزیوں اور پھلوں کو دور دراز کے علاقوں تک پہنچانے کی غرض سے ان پر بعض بے حد زہریلے کیمیکلز کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔

فکر صحت

انڈہ قدرت کی عطا کردہ ان غذاؤں میں سرفہرست ہے جس میں تمام 9 ضروری امائنو ایسڈز اکٹھے موجود ہوتے ہیں۔ اسی لئے انڈے کو مکمل پروٹین والی غذا کہتے ہیں۔ ایک بڑے سائز کے انڈے (65 گرام) میں 70 کیلوری موجود ہیں۔ اس میں موجود چکنائی کئی دھائیوں تک بدنامی کا باعث رہی اور دل کے امراض میں اضافے کا باعث سمجھی جاتی رہی ہے۔ جبکہ انڈہ بذاتِ خود ایک محفوظ ذریعہ خوراک ہے۔

فکر صحت

جب ہم ٹوسٹ یا روٹی پر تھوڑا سا مکھن یا مارجرین لگاتے ہیں تو یہ معمولی مقدار بھی دل کے امراض میں اپنے منفی کردار کو دکھائے بغیر نہیں رہ سکتی۔ گھی، غیر معیاری کوکنگ آئل، مکھن، ملائی، مارجرین وغیرہ میں ''ٹرانس فیٹی ایسڈز'' پائے جاتے ہیں۔ جو سیر شدہ ہونے کے باعث اور مختلف درجہ حرارت رکھنے کے باعث خون کی شریانوں میں جم جانے اور اس کی دیواروں کو سخت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ازاں بعد یہی سختی اور چکنائی کا جماؤ دل کے دورے کا سبب بن سکتا ہے۔

لوگوں کو بھی جنسی جذبات سے بے گانہ نہیں ہونے دیتی۔

روز میری پھول یادداشت بڑھانے کے ساتھ ساتھ تمام اعصابی مراکز کو متحرک کرتے ہیں۔ گردش خون کو بڑھا کر جنون تیز کرتے ہیں۔

ملٹھی اس کی میٹھی جڑیں چبانے سے عورت کی جلدی چمک دمک بڑھ جاتی ہے نیز اسے زیادہ متحرک کرتی ہے۔

جن سنگ پاکستان میں اُگ سکتی ہے مگر چینی جن سنگ فراوانی سے میسر ہے۔ ایک طاقتور عضلاتی محرک ہونے کے علاوہ اعصابی محرک بھی ہے اور اتصال کی خواہش تیز کرتی ہے۔ جنسی وظیفے میں انتہا کو مئوخر کرتی ہے نیز تھوڑے وقفے سے دوبارہ سرگرم کرتی ہے۔

سیب وٹامنز اور لوہے کا خزانہ ہونے کے باعث جسم کے آخری خلیوں تک آکسیجن پہنچاتا ہے لہٰذا کثرت وظیفہ سے بھی نقاہت نہیں ہوتی۔

شہد ہنی مون کا لفظ از منہ وسطیٰ سے رائج ہے کیونکہ وہ نئے جوڑے کو شہد سے بنا مشروب پلاتے تھے تا کہ ان کے اندر بے اولادی کا چانس نہ رہے۔

چاکلیٹ پاؤڈر اس کے اندر بعض کیمیکلز دماغ کے پیغام رسانی کے نظام کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کے جنسی تحریک پر اثرات کے سبب پرانے وقتوں میں لمبی مذہبی رسومات کے دوران کھانے پر پابندی لگا دی جاتی تھی۔ اگر 70% کا کاؤ ٹھوس سے کالا چاکلیٹ بنایا جائے تو اس کے اندر جنسی کیمیکلز کی بھرمار ہو جاتی ہے۔

ونیلا خوشبو اس کی تیز خوشبو اور ذائقہ دماغ کے اندر واقع جنسی مراکز کو تحریک دیتے ہیں۔

مچھلی یا السی کا تیل اومیگا تھری چکنے تیزاب کی وجہ سے خون میں بُری کولیسٹرول کا درجہ کم کرتا ہے۔ لہٰذا جنسی احساسات پر کہر نہیں جمنے دیتا۔

وٹامن منرل سپلیمنٹس جو لوگ مندرجہ بالا غذاؤں کے عادی ہوں انہیں الگ سے وٹامنز یا معدنیات پر مشتمل ادویات استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ غذاؤں سے حاصل شدہ معدنیات اور وٹامنز نہ صرف ضرورت پوری کر رہے ہوں گے بلکہ ادویاتی طور پر لیبارٹری میں تیار کردہ فوڈ سپلیمنٹس زیادہ تر غیر نامیاتی ہونے کے سبب جسم کا حصہ نہیں بنتے بلکہ جگر پر اضافی بوجھ کا باعث ہوتے ہیں۔

قارئین کرام! ذہن میں رکھیں کہ مندرجہ بالا تمام حقائق خصوصی طور پر مستند ہیں اور جدید غذائی تحقیقات کا سالہا سال کا نچوڑ ہیں۔ مگر ہر شخص کے فعلیاتی نظام میں فرداً فرداً فرق کے سبب عین ممکن ہے وہ نتائج نہ دیں جن کا ذکر کیا گیا ہے۔ علاوہ ازیں ہمارے ہاں متواتر میڈیکل چیک اپ کا رواج نہیں لہٰذا ہم جسم کے اندر پنپنے والے مختلف عوارض سے خاصہ عرصہ بے خبر رہتے ہیں۔

پس ایسے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے نیز مندرجہ بالا غذاؤں سے بھرپور فائدے کی خاطر اپنے غذائی ماہر کے مشورے کے بغیر کوئی قدم نہ اٹھائیں۔ جنسی جذبہ بنیادی انسانی جبلت ہے لیکن اس میں اندھا ہونے کی بجائے ہوش کے ساتھ مذہبی وطبی اصولوں کا احترام لازم ہے۔ انشاءاللہ آپ کے سوالوں کے جواب انہی صفحات میں دیے جائیں گے۔



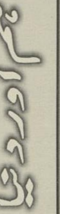
ماں کا دودھ

ماں کے دودھ میں زیادہ شکر اور کولیسٹرول پائے جاتے ہیں لیکن یہ آنے والی عمر میں ہائی کولیسٹرول کے خلاف مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں۔ حیوانی دودھ کی بہ نسبت انسانی دودھ میں چکنائی کا لیول بھی کم ہوتا ہے جبکہ لائیپز نامی ایک ایسا خامرہ بھی پایا جاتا ہے جو نظام ہضم کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے تو امینو ایسڈز بھی نشوونما پاتے ہیں جو دماغ کے اعصابی نظام کے لئے لازمی ہیں۔ یہی وہ بیش بہا فوائد ہیں جن پر مغربی ممالک میں بے انتہا کام ہو رہا ہے اور انہیں ساری دنیا میں اُجاگر بھی کیا جا رہا ہے۔ جبکہ ہمارے یہاں ''بیوٹی گریزی'' خواتین بریسٹ پلپ کے ذریعہ دودھ بوتل میں منتقل کر کے بچے کو پلاتی ہیں حالانکہ ہر ایک کو یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ ماں کے دودھ کی اہمیت وخاصیت براہِ راست فیڈنگ میں ہی مضمر ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کے دودھ کی طبی عمر بہت مختصر ہوتی ہے جو بریسٹ پلپ کے ذریعے بوتل میں منتقل کیا جائے تو اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ماں کے دودھ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے جبکہ دوسری جانب عورت کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ جب تک وہ بچے کو دودھ پلاتی رہتی ہے حمل ٹھہرنے کا خطرہ نہیں رہتا اور ایک طرح سے قدرت کی جانب سے وقفہ مل جاتا ہے۔

☆ مچھلی کا سالن یا کھانے سے دودھ کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔
☆ دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے خربوزے کا استعمال مفید ہے۔
☆ کچے پپیتے کا سالن چھاتیوں میں دودھ کی مقدار بڑھاتا ہے۔
☆ ارہر کی دال بھی دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔
☆ آلو کو چھلکے سمیت پکا کر کھانے سے دودھ کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

بشکریہ ''ماہنامہ جہان طب''





عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ''ہم اور دنیا'' ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا..... (ایڈیٹر)

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

() پانی کو سنکھیا (آرسینک) سے پاک کرنے کیلئے پہلے فولاد کے ٹکڑوں سے گزار کر بڑی ریت سے گزارا جاتا ہے اور پھر کوئلے سے گزار کر چھوٹی ریت سے گزارا جاتا ہے۔

() جسم میں چکنائی (Adiposity) کو اکٹھا ہونے سے روکنے کیلئے کیلشیم موثر دواء ہے۔

() گوشت کی زیادتی کینسر پیدا کرتی ہے۔

() ڈولامائیٹ کا خوراک میں استعمال صحت کو قائم رکھتا ہے۔

غذائی شعور

پروٹین کی غذاؤں میں اہمیت کی اصل وجہ یہ ہے کہ جسم کی بافتوں، عضلات، عضو، جلد، بال، ہارمونز و خون وغیرہ کو بننے اور تعمیر نو کے لئے پروٹینز کی ہمہ وقت ضرورت ہے کیونکہ یہ تمام چیزیں پروٹینز ہی سے بنی ہیں۔ پروٹین میں 20 امائنو ایسڈز ہوتے ہیں جن میں سے 9 انانی جسم نہیں بنا پاتا پس ان کا غذا میں ہونا ضروری ہے۔

جنسی کمزوری کا غذائی علاج

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

جنسی جذبے کی تسکین کو انسان کی ممتاز خواہشات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ازمنہ قدیم ہی سے انسان نے اس کی تقویت کے لئے بیشمار کوششیں کی ہیں اور جونہی پتہ چلا کہ فلاں فلاں غذا یا دوا مقوی جنس ہے تو پھر اس کو جو ممتاز مقام حاصل ہوا وہ قابل مثال بنا۔ ویاگرا کی مثال سامنے ہی کی بات ہے۔ اسی موضوع پر آج ہم چند ایسی غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں جو مرد و عورت دونوں میں جنسی جذبے بیدار اور کار گزاری جوان رکھنے کے ساتھ ساتھ عمومی صحت پر نہ صرف اچھے اثرات ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہیں بلکہ ان کے مسلسل استعمال سے کسی نئی الجھن میں گرفتار ہونے کا اندیشہ نہیں ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ غذائی تجاویز ایک عام صحت مند انسان کے لیے ہیں۔ اگر کوئی قبل ازیں بلند فشار خون، ذیابیطس یا بواسیر جیسے مسائل سے دوچار ہے تو ان غذاؤں کے بارے میں اپنے معالج سے ضرور رجوع کرے۔

ادرک و سونٹھ یہ غذائی ویاگرا ہے اور اعضائے تناسل کی جانب خون یا بہاؤ تیز کرتا ہے۔ معمولی سا لینے سے ہی جسم میں گرماہٹ آجاتی ہے لیکن زیادہ بلڈ پریشر اور بواسیر پیدا کرسکتا ہے۔

پیاز تیس کے قریب خامروں پر مشتمل ہے جو ہاضمہ تیز کرنے کے علاوہ خون پتلا رکھتا ہے جنسی وظیفے میں مددگار ہے۔

لہسن پیاز جیسی خصوصیات رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کم کر کے جنسی ملاپ کی خواہش تیز کرتا ہے۔ خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے۔

مولی اس کے ذائقے کی تیزی جنسی حلاوت میں بڑھوتری کا باعث بنتی ہے۔ نیز جگر کے افعال کو قابو میں رکھتی ہے تاکہ کولیسٹرول و دیگر کیمیائی مادوں کا اخراج مناسب رہے۔

سلاد کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ خون کی سپلائی بہتر کرتا ہے۔ عضلات مضبوط کرتا ہے۔

پودینہ عورتوں میں جنسی جذبہ تیز کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری دور کرتا ہے۔

کھمبی سٹیم روسٹ کر کے کھانے سے شہوت میں اضافہ لاتی ہے۔ وٹامن اے اور سی کا خزانہ ہے۔

سرخ مرچ وٹامن سی سے بھرپور ہے۔ گردشِ خون میں اضافہ لاتی ہے۔ اس کے اندر ایک کیمیکل کپساسین (Capsaicine) کی موجودگی جنسی انتشار پیدا کرتا ہے۔

کالی مرچ جنسی خواہش ابھارتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔

الائچی اس کے اندر دو ایسے مردانہ ہارمونز بنانے والے کیمکلز ہیں جو جنسی اختلاط کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ اس میں پایا جانے والا جزو سینیول (Cineole) مرکزی اعصابی نظام کو بیدار رکھتا ہے۔

زعفران اندام نہانی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ ضرورت سے زاید استعمال سے ہنسی بے قابو ہوسکتی ہے۔

سونف جنسی خواہش بیدار رہتی ہے۔

رائی یہ ان جنسی غدود کو تحریک دیتی ہے جو بعد میں مضبوط خواہش پیدا کرتے ہیں۔ قدیم یونانی اس کی پیسٹ بنا کر اعضائے تناسل کی تحریک کیلئے استعمال کرتے تھے مگر ایسا کرنا مناسب نہیں کیونکہ یہ جلن بھی پیدا کرتی ہے۔

لوبیا اس کے مردوں پر خاص تحریکی اثرات ہوتے ہیں۔

کیلا وٹامن بی اور پوٹاشیم ہونے کے سبب زیادہ مقدار میں زنانہ و مردانہ جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔

انجیر یہ ایک طاقتور جنسی محرک ہے اور عورت مرد کی پیداواری اور بارآوری صلاحیت بڑھاتی ہے۔

ڈمیانہ چائے ایک کپ روزانہ ذہن کو جنسی جذبے کی طرف مرکوز رکھتی ہے تیز، پرشور اور تناؤ کی حالت میں کام کرنے والے

فکر صحت

- کافی سے یورک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ اس میں موجود کیفین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند کیمیکلز کے باعث ہے۔
- یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی شدید آرتھرائیٹس کے خطرہ کو دگنا کر دیتی ہے۔

فکر صحت

- فولاد سے بھرپور غذاؤں کا باقاعدہ استعمال نظام انہضام کو صحت مند رکھتا ہے اور فولاد کی کمی سے بچنے کا محفوظ ترین طریقہ ہے۔ مختلف قسم کے انیمیا کی وجوہات مختلف ہو سکتی ہیں لیکن فولاد کی کمی سے پیدا شدہ انیمیا (خون کی کمی) بھی فولاد کی اضافی مقدار لینے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

کیا ہم مصنوعی دودھ پینے پر مجبور ہیں....؟

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

قدرتی طور پر حاصل شدہ دودھ کو ایک مکمل غذا کا درجہ حاصل ہے۔ یہ اللہ کے اپنے بندے کے لیے بہترین انعامات میں سے ایک ہے۔ جانور سے حاصل شدہ دودھ ہی کو خالص دودھ کہتے ہیں۔ ہم جوں جوں اس کو مختلف کیمیائی، حیاتیاتی وطبعی عوامل سے گزارتے چلے جاتے ہیں۔ توں توں یہ اپنا قدرتی خالص پن کھوتا چلا جاتا ہے۔ بہرحال دودھ کی تازگی وصحت زیادہ دیر تک برقرار رکھنے کے لیے چند ایک عوامل سے اس کا گزارا جانا ازحد ضروری ہے۔

لیکن! اس وقت جو دودھ ہم کو اپنے باورچی خانے میں حاصل ہے لگ بھگ ایک درجن عوامل سے گزارا ہوا ہوتا ہے اور نتیجہ یہ کہ ہم بڑے محتاط الفاظ میں کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس کا خالص تازہ قدرتی دودھ سے مقابلہ کیا جائے تو بلا مبالغہ یہ مصنوعی دودھ ہی کہلائے گا۔ بالکل ویسے ہی جیسے قدرتی سوت کو انسانی ضروریات پوری کرنے کی خاطر "ویلیو ایڈڈ" کیا جاتا ہے اور اس کی قدر بڑھاتے بڑھاتے اصل سوت سے اس کا ناطہ تقریباً ٹوٹ جاتا ہے۔ محکمہ حیوانات کے دعویٰ کے مطابق پاکستان کا شمار دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے دنیا میں پانچویں نمبر پر ہے۔ جبکہ محکمہ زراعت کے تخمینے کے مطابق پاکستان میں محض 181 کلوگرام دودھ فی کس سالانہ کے حساب سے میسر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ وامیر ممالک میں یہ شرح 259 کلو فی کس ہے جبکہ غریب ممالک میں 45 کلو فی کس سالانہ ہے اس لحاظ سے دودھ کی فراہمی کے حوالے سے پاکستان کا درجہ بہت نیچے چلا جاتا ہے۔

وجہ آبادی کا بے تحاشہ بڑھنا، جانوروں کی وراثتی صلاحیت (Genetic potential) کا بے حد کم ہونا اور حکومت و پرائیویٹ اداروں کے ترسیلی نظام میں گڑبڑ ہے۔ یہ تینوں عوامل اگر قابو میں نہ رکھے جائیں تو یقین کریں کہ خالص دودھ بالکل نایاب ہو سکتا ہے۔ اب معروضی حقائق ہمیں یہی بتا رہے ہیں کہ یہ تینوں عوامل قطعاً ارباب بست وکشاد کے کنٹرول سے باہر ہیں۔ لہٰذا جو کچھ شہروں میں دودھ کے نام سے میسر ہے وہ ایک دودھ کی مصنوعات کے طور پر حاصل شدہ مصنوعی دودھ ہے۔ چاہے یہ کھلا تازہ حالت میں سپلائی کیا جائے یا ڈبہ بند کر کے دگنے ریٹ پر۔

چند امور حقیقی

اس بات سے شاید قارئین اختلاف نہ کریں کہ معروضی حقائق کی موجودگی میں یا تو ہم خالص اور تازہ دودھ پی لیں یا پھر بہتات میں حاصل کر لیں۔ دودھ میں پانی ملانے والی باتیں اب قصہ پارینہ لگتی ہیں کیونکہ اب تو دودھ سے قدرتی چکنائی نکال کر بقایا پھوکے دودھ میں کوکنگ آئل ملایا جا رہا ہے۔ دودھ کی قدرتی صحت چھ گھنٹے ہے۔ اگر اس دوران اس کو اضافی عوامل سے نہ گزارا جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے۔ اب بلا دریغ تازہ دودھ میں ہائیڈروجن پرآکسائیڈ ملا دیا جاتا ہے۔ ہزار لٹر دودھ میں ایک لٹر ہائیڈروجن پرآکسائیڈ ملا دینے سے اس کی قدرتی حالت مزید چھ گھنٹہ قائم رہتی ہے۔

جب دودھ پھٹ جاتا ہے تو اس میں پھٹیاں نمودار ہوتی ہیں اور پانی الگ نظر آتا ہے۔ اس حقیقت پر پردہ ڈالنے کے لیے ایک ہزار لٹر دودھ میں ایک کلو کپڑے دھونے والا سرف یا کوئی دوسرا ڈٹرجنٹ ملا دیا جاتا ہے جو اولاً پھٹے ہوئے دودھ کی پھٹیاں نہیں بننے دیتا۔ دوم دودھ میں جھاگ بھی پیدا کر دیتا ہے۔ سوم خوشبو اور تازگی لے آتا ہے جس سے عام صارف اس دودھ کو تازہ ہی سمجھتا رہتا ہے۔ دودھ میں چار فیصد کے قریب لحمیات یا پروٹین ہوتی ہے جس کو دودھ سے الگ کر کے دیگر ڈیری مصنوعات میں استعمال کیا جاتا ہے چونکہ لحمیات کی تصدیق کرنے والا آلہ نائٹروجن کا درجہ معلوم کر کے اس کو 46% سے ضرب دیتا ہے پس اس مزید پھوکے دودھ میں کھیتوں میں استعمال ہونے والی یوریا کھاد ملا دی جاتی ہے جس سے حساب لگانے پر آلہ صحیح پروٹین بتاتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ قدرتی پروٹین میں نامیاتی نائٹروجن ہوتی ہے جبکہ کھاد میں غیر نامیاتی نائٹروجن۔ یہ کس طور ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کو خراب کرتی ہے۔ یہ ایک الگ سائنسی موضوع ہے۔ عام کھلے دودھ اور ڈبہ بند دودھ دونوں میں اگر گوند، ڈٹونک پاؤڈر یا سنگھاڑے وغیرہ کا آٹا ڈال دیا جائے تو خاصہ گاڑھا دودھ نظر آتا ہے۔ یہی صارف کی کمزوری ہے کہ گاڑھا دودھ پیئے۔ بعض اوقات اگر سستا سا خشک دودھ مل جائے تو اس کو بھی مائع دودھ میں ڈال کر گاڑھا کرنے کا کام لیا جاتا ہے۔

◀◀◀◀◀◀

ڈائیٹ کیئر کے بارے میں

- گزشتہ شمارے میں نہایت مفید اور معلوماتی باتیں ملی ہیں۔ براہ کرم ہماری تنظیم کو ڈاک لسٹ میں رکھ کر خدمت کا موقع دیں۔ (ملک عبدالرشید... کوٹ ادو)
- ڈائیٹ کیئر میں صرف آپ کا نکتہ نظر ہی ہوتا ہے۔ اسے عوامی بنائیں۔ نیز اس کے مقاصد کیا ہیں۔ (حکیم محمد احمد سلیمی)
- ماہانہ ڈائیٹ کیئر غلطیوں اور خرابیوں سے بھرپور ہے۔ اس کی پروفنگ پر توجہ دیں۔ (حکیم امجد وحید بھٹی... مطب ہمدرد)
- انگریزی حصہ کس کے لئے ہے اور کیوں ہے..؟ سارے کا سارا رسالہ اُردو میں چھاپیں۔ (پروفیسر سیف اللہ خالد... لاہور)
- حکمت ہزاروں برس سے سینہ بہ سینہ چل رہی ہے اور اپنی بات پر قائم رہتی ہے۔ یہ سائنس روزانہ اپنی ہی بات کی تردید کر دیتی ہے۔ اس پر کیسے بھروسہ کریں۔ (حکیم محمد اعجاز فاروقی... قرشی انڈسٹریز)
- آپ ڈائیٹ کیئر کی شکل میں کیوں اپنا وقت ضائع کر رہے ہیں۔ یہ بھلا کس کے کام کا ہے..؟ (چوہدری محمد نواز سعید... لاہور)

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Vol: 01 Issue: 01

صارف' معالج اور تاجر کی تکونی سیاست

ایس ایم فائق

اگر دل کا مریض (صارف) غذائی ماہر (معالج) کے مشورے کے مطابق بازار سے گھی کی بجائے کوکنگ آئل خریدنے جائے مگر اپنی جیب پر زیادہ بوجھ ڈالے بغیر کسی (تاجر) سے کھلا کوکنگ آئل خرید کر استعمال کر ڈالے تو جب چند ہفتوں بعد اسے کسی انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں سرجری کے لئے ریفر کیا جانے لگے گا تو یقیناً وہ بددعاؤں کے تبرے معالج ہی کے حوالے کرے گا۔ مگر اس ساری الٹی سیاست کا ذمہ دار کون ہے یہ پتہ اسے چلنے سے قبل کسی بھی وقت آخری بلاوے کا سندیسہ آسکتا ہے۔ لواحقین کی ہمدردیاں ہمیشہ مرحوم کے ساتھ ہوتی ہیں پس حسب توفیق اور حسب توقع باقی کے تبرے بھی معالج ہی کے حصے میں آئیں گے۔ کون سوچے گا کہ کھلے کوکنگ آئل میں کمپنی پام آئل اور پامولین ملانے کی بجائے صابن بنانے والا پام سٹرین استعمال کر رہی ہے۔ پام آئل کا درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ اور پامولین کا 20 ڈگری۔ ان کا تناسب 65 اور 35 ہونا چاہیے پام سٹرین کا درجہ حرارت 50 ڈگری سنٹی گریڈ پر انسانی جسم کے برابر آتا ہے۔ اسی لئے اس کو صابن بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خطرناک تیل انڈونیشیا' ملائیشیا اور سنگاپور وغیرہ سے اکٹھا کر کے کراچی ڈرائی پورٹ پر آجاتا ہے جہاں پر یہ تیل نیز دیگر استعمال شدہ کوکنگ آئل 2 ہزار روپے میں 160 کلو کا ڈرم باآسانی ملک کے کونے کونے میں پھیل جاتا ہے اور بعد ازاں صارف کو 135 روپے کلو کے حساب سے ملتا ہے۔ اس تکونی غذائی سیاست میں قصوروار کی تلاش دراصل "بلیم گیم" جیسا ایک کھیل ہے کہ پتہ چل بھی جائے تو بس نہ چل پائے اور اگر بس چل بھی جائے تو مرحوم واپس نہ مل پائے۔ لہٰذا ہم یہ لاحاصل کھیل کھیلنے کی بجائے وہ واقعہ عرض کر دینا مناسب سمجھتے ہیں کہ زمانہ قدیم میں پیٹ درد کے مریض کو حکیم صاحب نے آنکھوں میں سُرمہ لگا دیا۔ وہ چلایا کہ درد پیٹ میں اور علاج آنکھوں کا حکیم صاحب نے فرمایا کہ جو آنکھ جلی روٹی نہ دیکھ سکی پہلے اس کا علاج۔ اس واقعہ کی دانش کے لحاظ سے تو صارف ہی کی آنکھ میں سرمہ لگانا بنتا ہے کیونکہ معالج مشورہ دینے کی فیس لیتا ہے اس کی یہ ڈیوٹی نہیں کہ صارف کی سائیکل پر بیٹھ کر اُسے اصلی کوکنگ آئل دلاتا پھرے اور تاجر بے چارہ تو ہے ہی معصوم۔ اگر اسے سمجھانے بیٹھے تو پھر تھانہ بھی اس کا کچہری بھی اس کی۔ اور اگر صارف حاکم سے فریاد کرنے کا سوچے گا تو بقول شاعر وہ بھی کم بخت کہیں تاجر کا چاہنے والا نہ نکل آئے۔

آپکے لئے خوشخبری ہے کہ ہماری حکومت اپنی ذمہ داری کما حقہ 1960 ہی میں ادا کر چکی ہے کہ جب پیور فوڈ ایکٹ شق 21 کے تحت کھلا گھی فروخت کرنا منع کر دیا گیا تھا۔ اس قانون پر عمل درآمد بھی ہوتا ہے جب ہر رمضان میں چار پانچ غریب ترین پکوڑہ فروش پکڑے جاتے ہیں۔ لیکن متوسط طبقہ اس وقت جن معدے' گلے وغیرہ کی بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہو کر زندگیاں داؤ پر لگا چکا ہے جب اسے ہوش آتی ہے تو اخبار میں مختلف مطالبے پڑھتا ہے اور پھر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ وہ مطالبے یوں ہوتے ہیں کہ چیئرمین پاکستان کوکنگ آئل ایسوسی ایشن نے کہا ہے کہ محکمہ خوراک بدعنوانوں کو بے نقاب کرے۔ ضلع کونسل والے مطالبہ کرتے ہیں کہ فوڈ بائی لاز واضح کئے جائیں اور معالج حسب معمول دھمکا رہا ہوتا ہے کہ ملاوٹ والا تیل کھانے سے معدے کا کینسر' الرجی' سانس کی بیماریاں اور ہارٹ اٹیک ہو سکتا ہے۔

آیئے سوچیں کہ صارف' معالج اور تاجر کی باہمی تکون کے زاویے کس کس درجہ کے ہونے چاہئیں تاکہ جب اس تکون کے اندر صحت کو فٹ کیا جائے تو اس کا چہرہ نہ بگڑ جائے۔ ❄❄

اداریہ

ڈائٹ کھجوریں اور ڈائٹ پکوڑے......

ستر کی دھائی میں دنیا کی ٹاپ فوڈ کمپنیوں نے مریض طبقات کو بھی اپنے حلقہ اثر میں پھانسنے کی خاطر شوگر فری اور کیفین فری مشروبات اور مٹھائیاں وغیرہ متعارف کروائیں تھیں۔ ان کی آئی ٹی نے دیکھتے ہی دیکھتے ترقی کی منازل طے کر لیں اور اب مریض حضرات کو اچھی خاصی بے فکری بخش دی ہے۔ یورپ و امریکہ کی ترقی یافتہ انڈسٹری کا کمال یہ بھی ہے کہ زہر بھی متعارف کرواتی ہے اور تریاق بھی۔ تاکہ جو اِدھر سے بچ جائے اُدھر سے پھنس جائے۔ مگر مزہ اس وقت آتا ہے جب ملٹی نیشنل کمپنیوں کی اس ساز باز کا پول وہاں کے محققین کھول دیتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں ہم غریب دنیا کے باسی تو محض ہالی وڈ کی فلموں کے تماشائیوں جیسے ہوتے ہیں یعنی سرمایہ' کاسٹ' پروڈکشن حتیٰ کہ سینما بھی گوروں کا مگر ٹکٹ خریدنا ہماری ذمہ داری۔

امریکی محققین غذا نے بہت ساری تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ ڈائٹ مشروبات کا بے جا استعمال عمومی صحت کے لئے درست نہیں ہے۔ گوکہ مصنوعی میٹھے مثلاً اسپارٹیم' سکرین' سکرالوز وغیرہ کو اعلیٰ عالمی اداروں کی آشیرباد حاصل ہے مگر اسپاٹیم جو کینڈرل کے نام سے دستیاب ہے کے بارے میں ماہرین کے تحفظات موجود ہیں یعنی اس کے مسلسل استعمال سے پیشاب میں چربی کے اخراج کو نوٹ کیا گیا ہے۔ قطع نظر مذکورہ بیماری کے یہ مصنوعی میٹھے کئی اور لحاظ سے بھی خطرناک ہیں۔ مثلاً مریض ان کو علاج سمجھ کر جب استعمال کرتا ہے تو اکثر اوقات حدود و قیود کا خیال نہیں کرتا۔ دوم یہ اہم غذائی اجزاء سے محروم ہوتے ہیں لہٰذا صحت برقرار رکھنے کے لئے کئی ایک دیگر ذرائع غذا پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ سوم ڈائٹ مشروبات میں اگر چینی سے پہنچنے والے نقصانات کم بھی ہوں تب بھی ان میں موجود فاسفورک ایسڈ ایک طاقتور تیزاب کی حیثیت سے خرابیاں تو بہرحال پہنچائے گا ہی۔ مثلاً معدے کی تیزابیت میں اضافہ وغیرہ۔

خوتین وحضرات! ڈائٹ کا مشورہ دینا ہی کام ہے مگر ڈٹ کر کھانے کے بعد ڈائٹ مشروب پی جانا آپکی مرضی ہے۔ آپ آزاد قوم کے باسی ہیں بھلے سے ڈائٹ کھجور' ڈائٹ سری پائے بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر پھر شکایت نہ کیجئے گا کہ بعد میں منہ کڑوا کیوں ہو جاتا ہے۔ اگر ہم ڈائٹ سیاست' ڈائٹ تجارت' ڈائٹ حکومت اور ڈائٹ معیشت برداشت کر سکتے ہیں تو پھر ڈائٹ مشروب پینے میں آخر کیا قباحت ہے.....؟

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Vol: 01 Issue: 02

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Maintaining Healthy Blood Pressure Naturally

Dr Stephen Sinatra, USA www.drsinatra.com

If you're concerned about preserving a healthy heart, then you know how important it is to maintain a healthy blood pressure level. Physicians know firsthand how critical blood pressure maintenance is to the overall vibrant health of his patients.

All-natural food supplements are available in the market that represent a spectacular breakthrough to help you keep your blood pressure at a healthy level. They combine well-known heart-healthy nutrients like garlic, magnesium, and hawthorn with powerful, but lesser-known ingredients like coleus and chromium. Their various ingredients, if comprehensive and carefully balanced, may help:

Any good formula gives you a natural way to help maintain normal blood pressure levels, promote proper circulation, and support overall cardiovascular health.

Magnesium Promotes arterial elasticity for proper blood flow and aids in sodium excretion to help body maintain the proper water balance.

Hawthorn It is a herb and relaxes vascular muscle tissue, dilating coronary blood vessels to increase blood flow to heart. Also promotes strong, plaque-free arterial walls.

Garlic Helps improve circulation by "thinning" blood for better flow. Garlic also aids in maintaining arterial elasticity by stimulating body's production of nitric oxide, a natural muscle relaxant.

Grape Seed Extract Protects against free-radical oxidation to help maintain the health of arteries. It contains OPCs, strong antioxidants that bind to arterial collagen to stabilize and strengthen blood vessels.

Coleus It is also a herb which promotes stronger heart muscle contraction and the relaxation of blood vessels, for healthy blood pressure levels.



Chromium It mediates insulin metabolism to help maintain normal blood glucose levels. Chromium is also vital for the metabolism of fat, proteins, and carbohydrates.

Whenever you try such food combination, don't add other blood thinners or glycosides. New research indicates that Nattokinase may potentiate BP medications, and/or natural products that maintain normal blood pressure levels.

Comments by Dietcare Board

It is a common misnomer in nutritional advice that commonly available foods are asked to supplement with such herbs which are not easily available in Pakistan. Anyhow, carrots, onion and watermelon may equate the effects delivered by hawthorn. Similarly, black and red grapes or their fresh juice may serve the purpose of grape seeds. Dietary impact of garlic has very close similarity with that of coleus. Foods rich in magnesium are banana and tomato while chromium is present in sugarcane pith (present between husk and pulp). Raw sugarcane squeezing gives lot of chromium. Chikoo may be a good alternate to the herbs mentioned in the article.

OOOOO

Editorial

An Attitude of Gratitude

How often do we take the time to actually name the people and things we're grateful for? It is not often enough, most probably. But having an 'attitude of gratitude' is a key to our emotional and physical health. It filters how we see the world and creates within ourselves an atmosphere that fosters happiness and healing.

Scientists have known for years that all physical illnesses whether back pain, chest pain, or the common flu includes a psychological component. When we think about it, people who are sick certainly feel miserable and are often angry and depressed. But people who allow us to experience positive feelings while going through the pages of 'Dietcare' exploring answer to an illness or other challenge, often feel better, get stronger, and heal faster than their not-so-happy counterparts. This isn't just hearsay, it's a scientific fact.



Gratitude is one of the 'positive feelings' that can greatly enhance our healing and, quite frankly, makes us a happier, more pleasant person to be around. So, let me lead by example by sharing with you a few things I'm grateful for. I, Dr. Sultan Mahmood, am grateful for my family, my friends, my health, my job, so much more, and last but not least, the readers of Dietcare, like you. I pay thanks to you for the trust you placed in me during the past decade. Thank you for taking the time to read my health clippings especially pooled for you and for considering the advice behind these collections.

I take my responsibility to you very seriously and nothing would make me happier than knowing that I'm helping you to live your life to the fullest, through sharing food & nutrition information.

Proteins according to Blood Types

All Blood Types have a biological need for quality protein just from different sources. If you find your energy fading well before lunch, consider beginning the day with a protein source at breakfast. Both proteins and fats provide a steady energy source for the body

o Blood Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts as - a beneficial snack; or a hard-boiled egg or nut butters as - a neutral snack.

o Blood Type A: Nuts and seeds are a great source of snack protein for Type A. Peanuts and peanut butter are beneficial, as are flaxseeds and walnuts. vegetable proteins like black beans and soy products provide an endless source of quality protein.

o Blood Type B: Enjoy selected dairy protein snacks.

o Blood Type AB: Try a slice of highly beneficial turkey or enjoy a light snack of walnuts, peanuts, or peanut butter.

Dr Adamo, USA

Diuretics are not suited for everyone, especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Potassium is essential for proper functioning of heart, kidneys, muscles, nerves and digestive system. Elders with kidney problems are at greatest risk.

Healthy Eating Tips

American Dietetic Association (ADA)

Reduce Fat and Cholesterol

- Use skim or low-fat milk and cheese made from skim or low-fat milk.
- Cut back on the amount of fat you use in cooking.
- Use water-packed foods instead of oil-packed.
- Choose lean cuts of meat.
- Trim visible fat from meat.
- Roast, bake, broil, or simmer meats and drain fat after cooking. Don't fry.
- Remove the skin of cooked poultry.
- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

Control Calories

- Avoid overeating. Eat only when hungry and just until you're full.
- Moderation! Eat a variety of foods that you enjoy, but watch serving sizes.
- Eat slowly and chew your food well. This allows you to realize you are full before you overeat.
- Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie vegetable or fruit.
- Decrease your fat and sugar intake and your caloric intake will likely decrease.
- Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin eating for your mind to realize that you are full.

Reduce Sugar

- Avoid high sugar foods - read labels for words like high fructose corn syrup, dextrose, sucrose.
- Use unsweetened canned fruit or fruit canned in its own juice.
- Try using less sugar in your favorite recipes



Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt.
- Avoid high sodium foods - read sodium content on the labels.
- Drain and rinse canned vegetables.

Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and pastas.
- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, and salads, etc.

Increase Calcium

- Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cottage cheese, dried beans, broccoli, etc.

Comments by Dietcare Board

Three white poisons (sugar, salt & fine screening of flour) are becoming part of physician's knowledge. All three are mentioned in this report. When we talk about additional fiber, it mentions our liking for fiber free white flours because major daily quantity of dietary fiber is supplied through whole wheat roti or bread.

Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

الائچی

الائچی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوشبو راحت وطبی فوائد مہیا کرتی ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الائچی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈپریشن دور کرتی ہے۔

دارچینی

دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا ہے' حافظہ مضبوط ہوتا ہے اور پیشاب کے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

کیلشیم کی اہمیت

1 سے 10 سال تک کی عمر کے بچوں کو روزانہ 800 ملی گرام کیلشیم لینا چاہیئے۔ 11 سے 18 سال کی عمر تک 1200 ملی گرام اور سن یاس میں گرفتار خاتون کو 1400 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے اندازہ ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر "ہم اور دنیا" کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔.... (ایڈیٹر)

دودھ کا مسلسل استعمال ترک سگریٹ نوشی میں معاون ہوتا ہے: جدید تحقیق

لندن... جدید طبی تحقیق کے مطابق دودھ کا مسلسل استعمال صرف ذہنی وجسمانی نشوونما کے لئے ہی کافی نہیں بلکہ یہ سگریٹ نوشی کی عادت چھڑانے کے لئے بھی مفید ہے۔ دودھ پینے سے سگریٹ کے برے ذائقے سے نجات ملنے کے ساتھ ساتھ ان کے مسلسل استعمال سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی عادت میں بھرپور مدد ملتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ سب سے پہلے دودھ سگریٹ کے ذائقے کو ختم کرتا ہے اور اس کے بعد اس کا مشروب یا غذا میں استعمال سگریٹ کی طلب کم کرتا ہے۔ اس تحقیق میں 209 سگریٹ پینے والے افراد کا مطالعہ کیا گیا۔ طبی ماہرین عادی افراد کی عادت ختم کرنے کے لئے دودھ کے مختلف استعمال پر مزید غور و خوض کر رہے ہیں۔

تبصرہ

یہ سروے اس لحاظ سے اہم ہے کہ سگریٹ نوشی کی عادت بد کا کنٹرول دواؤں کی بجائے غذاؤں کے ذریعے سکھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ دودھ میں موجود کیلشیم منہ کے ذائقے کو کچھ دیر کے لئے اس نہج پر رکھتا ہے کہ اس دوران سگریٹ کا دھواں کڑواہٹ اور کراہت میں تبدیل ہوتا محسوس ہوتا ہے۔ جس کے سبب سگریٹ پینے کی رفتار کم کی جا سکتی ہے۔



عمر بڑھنے کے ساتھ بچوں کی غذائی عادات بہتر ہو جاتی ہیں: ماہرین غذائیات

فلوریڈا' امریکہ کے ماہرین نے کہا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی عادات بچپن کی نسبت بہتر ہو جاتی ہیں۔ حال ہی میں نیوکیسل یونیورسٹی کے ماہرین غذا کی شائع شدہ تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ماہرین نے 11 سے 12 سال کی عمر کے 200 بچوں کے کھانے پینے کی عادات اور اشیاء کے بہتر انتخاب کے حوالے سے تفصیلی جائزہ لیا اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ ان میں بچپن کی نسبت کافی بہتری پائی گئی۔ وجہ یہ تھی کہ ان بچوں کے والدین' دوست احباب اور قریبی رشتہ داروں کا بچوں کی غذا پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بلوغت تک پہنچتے پہنچتے بچوں کی غذا میں چینی اور چکناہٹ والی اشیاء کھانے کے رجحان میں کافی حد تک کمی ہو جاتی ہے۔

تبصرہ

اس سروے میں اضافی معلومات صرف اتنی ہیں کہ سوسائٹی میں موجود بڑی عمر کے لوگوں کی غذائی عادات کا اثر ان کے بچوں پر پڑتا ہے۔ امریکہ میں عمومی طور پر معاشرے میں غذاؤں کی علمی معلومات پاکستان کی نسبت خاصی زیادہ ہیں۔ اس لئے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بچے بہتری کی جانب مائل ہو جاتے ہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں جو غلط العام بڑوں میں موجود ہیں بچے بھی اسی کا شکار رہتے ہیں۔



جنسی قوت اور غذائیں

حیاتِ انسانی وحیوانی کی بقاء جیسے مقصدِ اعلیٰ کی بجا آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بدکردار ذہن اس نفسانی خواہش کو منفی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جبلی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گو کہ جنسی اختلاط تمام جسمانی وذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت گہنا جاتا ہے اور کئی ایک نفسیاتی ومعاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہو جائے۔ انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور نر کی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دوکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معالجین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کر دیا ہے۔ یہ مسلمہ امراب سائنس کی کسوٹی پر اتر کر اب کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے وراثتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اول اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

جیلاٹین بال اسٹیٹ یونیورسٹی مینوسی میں گھٹنوں کے درد میں مبتلا 20 کھلاڑیوں پر ہونے والے تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ اس لعاب یعنی ''ناکس نٹراجائنٹ'' نامی جیلاٹین کے روزانہ استعمال سے ان کے درد میں نمایاں کمی ہوئی اور وہ اپنے جوڑوں کو آسانی سے حرکت دینے کے قابل ہو گئے۔ اس تحقیق کے نگران ڈیوڈ پیٹرسن کے مطابق اس جیلاٹین میں وہ ایسے امینوایسڈ ہوتے ہیں جن سے کرکری ہڈی بنتی ہے۔ چنانچہ اس کے استعمال سے کرکری ہڈی کو پہنچنے والا نقصان دور ہو جاتا ہے۔

خشک میوہ جات..... تازہ پھلوں کو خشک کرنے کا سہرا قدیم مصریوں کے سر ہے۔ اور وہ یوں کہ شراب بنانے کے بعد انہوں نے محسوس کیا کہ اس طرح انگور کی مٹھاس بڑھ گئی ہے۔ پس اسطرح انگور کے علاوہ دیگر پھلوں کو خشک کرنے کا رواج پڑ گیا۔ تازہ پکے ہوئے پھلوں کو یا تو سورج کے نیچے خشک کیا جاتا ہے۔ یا پھر گرم ہوا کی چمنی کے خاص یونٹ میں سے تازہ پھلوں کو گزارنے سے ان کی نمی کا فور ہو جاتی ہے۔

ہڈیوں کی بوسیدگی خواتین میں ہڈیوں کی بوسیدگی کا مرض زیادہ اس لئے ہے کیونکہ سن یاس شروع ہوتے ہی ان میں ایک ہارمون' ایسٹروجن بننا بند ہو جاتا ہے۔ ستر سال کی عمر تک خواتین کی 50 فیصد ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں جب کہ مردوں میں 90 سال کی عمر میں جا کر 20 فیصد ہڈیاں بوسیدگی کا شکار ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود پی ایچ ڈی نیوٹریشن

ذیابیطس میں غذائی آگاہی

ذیابیطس کے علاج میں غذا کا اہم کردار ہے جسے اکثر اوقات شعوری یا لاشعوری طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ ذیابیطس میں غذا کی اہمیت جانتے نہیں اور کچھ جانتے ہیں پر مانتے نہیں۔ مگر حسرت ان پر ہے کہ جو جانتے اور مانتے تو ہیں مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔ اگر یہ نسبت مقرر کر دی جائے کہ ذیابیطس کے علاج میں پچاس فیصد کردار غذا کا ہے۔ بیس فیصد سیر و ورزش کا۔ بیس فیصد ادویات کا اور دس فیصد پریشانیوں پر غلبے سے ہے تو اس نسبت کو چیلنج یا رد کرنا عام آدمی یا عام معالج کے بس کی بات نہیں ہے۔

کارب کاؤنٹنگ کا نظام

اکثر ذیابیطسی افراد کو کارب یا کاربوز کے سمجھنے میں خاصی دشواری کا سامنا ہے۔ پہلے ذرا اس کی وضاحت ہو جائے۔ کارب سے مراد کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذائیں ہیں جو عمومی طور پر ہماری غذا کا ساٹھ فیصد حصہ ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس ہمیں کئی اہم اجزا مہیا کرتے ہیں۔ یعنی فائبر (چھان) نشاستے' وٹامنز' معدنیات اور دیگر اہم کیمیائی اجزا جو ہماری صحت برقرار رکھنے میں انتہائی اہم ہیں۔ کارب کا تعلق بنیادی طور پر ہماری غذا کے دو حصوں سے ہے ایک شکری کارب یا میٹھے کارب اور دوسرے نشاستی کارب یعنی پھیکے کارب۔ شکری کارب کے ذرائع چینی' شہد' گڑ' میٹھی گولیاں' کیک' بسکٹ' پھلوں کی مٹھاس (فرکٹوز) دودھ کی مٹھاس (لیکٹوز) وغیرہ ہیں۔ جبکہ نشاستی کارب کے ذرائع روٹی، چاول، ڈبل روٹی، دلیہ، کارن فلیکس، نوڈلز اور سبزیاں ہیں۔ تمام کاربوز کو ہماری غذا کا لازمی حصہ ہونا چاہیے لیکن اس بات کا انتظام کرنا کہ ہمیں کس وقت کتنے کارب کی ضرورت ہے اور وہ کتنی مقدار و معیار کی غذاؤں سے میسر ہے کارب کاؤنٹنگ کا نظام کہلاتا ہے۔ اس سلسلہ میں صرف غذائی ماہر ہی فرداً فرداً بہتر غذائی پلان ترتیب دے سکتا ہے۔ کسی خاص مریض کو مدِنظر رکھنے کی بجائے اجتماعی طور پر تجویز کردہ پلان آگاہی اور سمت تو مقرر کر سکتے ہیں لیکن کسی ایک ذیابیطسی فرد کیلئے کارگر ثابت نہیں ہو سکتے۔

گلائی سیمک انڈکس یا شوگریت

ذیابیطس میں تمام میٹھی اشیاء کھانا بند کر دینا ایک قدیم طریقہ علاج ہے۔ اب ہر غذا کا گلائی سیمک انڈکس یا شوگریت جانچ پڑتال کر کے مقرر کر دی گئی ہے۔ جس کا جاننا معالج کے علاوہ مریض کیلئے بھی از حد ضروری ہے۔ پچھلے سیکشن کو مدنظر رکھتے ہوئے شوگریت کی تعریف یوں کی جا سکتی ہے کہ تمام نشاستی کاربوز چونکہ آہستہ آہستہ گلوکوز مہیا کرتے ہیں۔ پس ان کی شوگریت کم ہے اور تمام شکری کاربوز ایک دم سے جسم کے استحالی نظام میں گلوکوز ایمرجنسی لگا دینے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس لیے ان کی شوگریت زیادہ ہے۔

اگر ذیابیطسی فرد باقاعدگی سے اپنی خون کی شکر جانچتا ہے تو وہ تمام غذائی اجزا کے اثرات کے لحاظ سے کم یا زیادہ شوگریت والی غذائیں جان سکتا ہے۔ ماہرین بھی ایسے ہی غذائیں تجویز کرتے ہیں۔ ان کی شوگریت عموماً کم ہوتی ہے۔ تب ہی ذیابیطسی افراد کی غذا میں چھان، پھل، سبزیوں اور دالوں وغیرہ کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ ہر فرد کیلئے شوگریت کا ایک الگ معیار ہوتا ہے کیونکہ جسمانی اعتبار سے ہر فرد میں بے تحاشہ تنوع پایا جاتا ہے۔

پس تمام ذیابیطسی افراد کو چاہیے کہ اپنی فزیالوجی اور استحالے پر منطبق ہونے والی غذاؤں کی شوگریت کو جاننے کی کوشش کریں اور اپنے اپنے پیشہ، عمر، جنس، ورزش اور پسند و ناپسند سے مطابقت رکھنے والی کم شوگریت کی حامل غذاؤں کا انتخاب خود کریں۔ بلاشبہ پہلے پہل ان کو ماہر غذا سے مشورہ کرنا پڑے گا مگر آہستہ آہستہ وہ اپنی روزمرہ کی غذاؤں کے خود انتخاب پر قادر ہو جائیں گے۔

فالتو انسولین کی تباہ کاریاں

یہ درست ہے کہ انسولین ہی خون کی گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرانے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن ایک اہم نقطہ قابل غور ہے۔ ٹائپ ٹو ذیابیطسی افراد میں انسولین ضرورت سے کم پیدا ہوتی ہے لہٰذا وہ اکثر ہائی گلوکوز کا شکار رہتے ہیں۔ ایک شخص انجکشن کے ذریعے انسولین لے رہا ہے اور اس نے کھانے کے اوقات بھی اس حساب سے مقرر کر رکھے ہیں۔ اسی طرح اس کی بلڈ گلوکوز کنٹرول میں رہے گی۔ اب فرض کریں کہ وہ انسولین اسی حساب سے لے رہا ہے مگر کھانے کے اوقات یا مقدار یا کھانے کا معیار بدل جاتا ہے ایسی صورت میں بے حد امکانات ہیں کہ اس کے خون میں اس وقت انسولین موجود رہے گی جب اس کی ضرورت نہ ہو گی اور جب ضرورت ہوتی ہی موجود نہ ہو گی۔

پس ایسا شخص انسولین لینے کے باوجود اپنی بلڈ گلوکوز پر قابو نہ پا سکے گا۔ ایسی صورتحال کا خطرناک ترین پہلو یہ ہے کہ خون میں انسولین کی ایسے وقت موجودگی جب شکر موجود نہ ہو تب جسمانی خلیے انسولین کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی خود کار مدافعتی نظام (Auto ammune system) جاگ جاتا ہے۔ پس یہی بے وقت کی انسولین دشمن کا کردار ادا کرتی ہے۔ بالآخر نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے اور نتیجے میں مزید ذیابیطس دل کے امراض اور کینسر جنم لینے لگ جاتے ہیں۔

فاسٹ فوڈز

پروسیس کئے ہوئے کاربوہائیڈریٹس بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ ثابت اناج معدہ میں جانے کے بعد آہستہ آہستہ مختلف اجزاء میں ٹوٹ کر ہضم ہو جاتے ہیں۔ لیکن پروسیس کئے ہوئے اناج خون کے اندر گلوکوز بن کر فوراً پہنچ جاتے ہیں۔ اگر اس شکر کو جسم کی سرگرمیوں کی مدد سے فوراً نہ جلایا جائے تو ہمارا جسم بہت بڑی مقدار میں انسولین پیدا کرنے لگتا ہے تاکہ اس اضافی شکر کو ٹھکانے لگا دیا جائے۔ اس طرح جسمانی خلیے انسولین کے خلاف مزاحمت کرنے لگتے ہیں اور جسم کو مجبور کرتے ہیں کہ وہ مزید انسولین پیدا کرنا شروع کر دے۔ بالآخر یہ نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ذیابیطس اور دل کے امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ اگرچہ ماہرین پوری کوشش کر رہے ہیں کہ اس رجحان کو کسی طرح الٹ دیں لیکن وزن کی زیادتی ان کوششوں میں آڑے آتی ہے۔ اس لئے صحت مند خوراک کے پیرامڈ پر عمل کرنے کے لئے روزانہ کی ورزش اور وزن پر کنٹرول ضروری ہے اس کے لئے سب سے زیادہ آسان طریقہ الم غلم کھانے سے پرہیز ہے۔ فاسٹ فوڈ کھانا ترک کر کے اگر ثابت اناج کھانا شروع کر دیا جائے تو روزانہ کئی سو کیلوریز کم کی جا سکتی ہیں۔

گاجر تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ گاجر مقوی اور مصفی غذا ہے۔ اسے وٹامنز کا خزانہ بھی کہا جاتا ہے لیکن وٹامن اے اس میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء بدن انسانی اور اعضائے جگر کے لئے بے حد کارآمد ہیں۔

سی سی مکھی .... کراچی کی بھینس کالونی میں سی سی مکھی (Tsetse) کے کاٹنے سے ہزاروں جانوروں نے کھانا پینا بند کر دیا ہے۔ جس کے نتیجے میں تین تا چار لٹر دودھ فی جانور کم پیدا ہوتا ہے۔ اس مکھی کی شکل عام مکھی سے ملتی جلتی ہے اور یہ ساحلی علاقوں میں گندگی کے اوپر پرورش پاتی ہے۔ یہ انسان اور جانور دونوں کا خون چوستی ہے۔ کراچی کی بھینس کالونی غالباً پاکستان بھر کا گندا ترین علاقہ ہے جہاں صفائی ستھرائی کے انتظامات انتہائی ناقص ہیں۔

وٹامن اے بچوں کی اچھی صحت کے لئے وٹامن اے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وٹامن اے عموماً حیوانی غذاؤں مثلاً انڈے کی زردی، بھیڑ بکری کی کلیجی، دودھ، مکھن اور گھی وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی یہ وٹامن قدرتی طور پر موجود ہے۔

غذائی بحران اور پسماندہ ممالک کے مسائل

بشکریہ روزنامہ ''آواز'' لاہور

دنیا بھر میں کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتیں بڑھی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بین الاقوامی مارکیٹ میں تیل کی قیمت 127 ڈالر فی بیرل تک پہنچ جانے کی وجہ سے بجلی اور گیس کی قیمتوں میں بھی مزید اضافہ ہوگا۔ جس سے کھاد اور زرعی اشیاء کی لاگت بڑھ جائیگی جو کھانے پینے کی اشیاء کو مزید مہنگا کر دے گی۔ ماہرین معاشیات کا کہنا ہے کہ آنیوالے سالوں میں عالمی منڈی میں تیل کی قیمتیں 150 سے 200 ڈالر فی بیرل تک پہنچ سکتی ہیں یہ سب چیزیں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ مستقبل میں کھانے پینے کی اشیاء اور انرجی کی قیمتوں میں مزید اضافے کی وجہ سے مہنگائی اور غربت میں اضافہ ہوگا اور پاکستان جیسے خطے کے دوسرے ترقی پذیر ممالک اس بحران کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ورلڈ بینک کے مطابق گزشتہ سال کے مقابلے میں اس سال گندم کی قیمت میں 120% اضافہ ہو چکا ہے اور سابقہ تین سالوں میں غذائی اشیاء کی قیمتیں تقریباً 83% بڑھ چکی ہیں جس کی وجہ سے بہت سے ترقی پذیر ممالک کے لوگ اپنی آمدنیوں کا تقریباً 75% غذائی اشیاء کے خریدنے پر صرف کر رہے ہیں۔ لگتا ہے کہ دنیا خوراک کی قلت سے سیاسی طور پر عدم استحکام کا شکار ہو جائے گی۔ جس میں پاکستان بھی شامل ہے۔

دنیا کے کئی خطوں میں ابھی سے خوراک کی قلت ہونا شروع ہو گئی ہے۔ جس نے دنیا میں لوگوں کو احتجاج پر مجبور کر دیا ہے۔

ورلڈ بینک کے مطابق غذائی اجناس کی قیمتوں میں اضافے کا یہ رجحان 2009ء تک برقرار رہے گا اور یہ غذائی اشیاء کی قیمتیں 2000ء کے اوائل کی قیمتوں کی سطح تک کبھی واپس نہیں آئیں گی۔ آج دنیا میں گندم کے اسٹاکس گزشتہ 30 سالوں میں سب سے کم ہیں اسی طرح امریکہ میں گندم کے موجودہ اسٹاکس سابقہ 60 سالوں میں سب سے کم ہیں جبکہ ماضی میں انہیں گندم سمندر میں پھینکنا پڑتی تھی۔

بدقسمتی سے عالمی غذائی بحران اور پاکستان میں گندم کا بحران بیک وقت آئے ہیں۔ گزشتہ سال ستمبر میں ہمیں 1.7 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑی جس کے نتیجے میں ہماری مقامی گندم کی قیمتیں نہایت بڑھ گئیں۔ ماہرین کے اندازے کے مطابق اس سال بھی گندم اپنے 24 ملین ٹن کے پیداواری ہدف سے کم 20 سے 22 ملین ٹن ہوگی۔ اس لئے ہمیں تقریباً 3 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑے گی۔ 2007ء میں دنیا میں تقریباً ساٹھ ملین لوگ غذائی قلت کا شکار تھے جبکہ 2008 میں ان کی تعداد بڑھ کر 77 ملین ہو جائے گی۔ ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ ''بائیوفیولز'' یا ایتھانول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے' کی طلب میں اضافہ ہے' چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آ رہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

اس ناگزیر صورتحال سے کس طرح نمٹا جائے' ورنہ موجودہ خودکشیوں کا بڑھتا ہوا رجحان غریب لوگوں کا مقدر بن جائے گا۔ بظاہر کسی کے پاس بھی اس کا فوری حل نہیں لیکن حکومتی سطح پر غذائی اشیاء کی طلب اور رسد کے فرق کو ختم کرنا ہوگا اور ہمیں اپنے لوگوں کی آمدنی میں اضافہ کرنا ہوگا تاکہ ان کی قوت خرید میں اضافہ ہو سکے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے ورکرز یعنی ہیومن ریسورس میں ویلیو ایڈیشن کرنا پڑے گا یعنی اسکل ڈویلپمنٹ کے مربوط پروگرام کے تحت ان کی کام کرنے کی استعداد کو بہتر بنایا جائے اور ان میں مختلف مہارتیں پیدا کی جائیں۔ جس کے عوض وہ چھ ہزار روپے ماہانہ کی تنخواہ کی بجائے آٹھ ہزار روپے یا اس سے زیادہ ماہانہ تنخواہ کے اہل ہو جائیں۔ بھارت کی طرح ہمیں بھی فیملی کے ایک فرد کے کام کرنے کی بجائے گھر کے دیگر افراد کو ملازمت کرنا ہوگی تاکہ فیملی کے بڑھتے ہوئے اخراجات پورے کئے جا سکیں اور اس طرح ہماری مڈل کلاس فیملی اوپر آئے جیسا کہ ہمسایہ ممالک میں ہوا ہے جو ملک کی خوشحالی کی ضامن بن سکتی ہے۔ ♦♦♦♦

ڈائیٹ کیئر کے بارے میں

- مجلس ادارت ومشاورت میں جن لوگوں کے نام درج ہیں۔ کیا اُن کا ''ڈائیٹ کیئر'' میں کوئی کردار بھی ہے یا محض اس ماہنامہ کا قد بڑھانے کے لئے ہی ہے۔ (مسز غزالہ محمود.....لاہور)
- آپکے رسالہ بھجوانے کا شکریہ۔ مگر آپ یہ تکلف کیوں کرتے ہیں۔ (ڈاکٹر سید حسن رضا.....اسلام آباد)
- آپکے رسالے ڈائیٹ کیئر میں کافی اختلافی مواد شائع ہو جاتا ہے۔ (انجینئر احمد عثمانی.....لاہور)
- آپ ہمیں زیادہ کھانے سے روکنا چاہتے ہیں۔ ہم ایسا ہونے نہ دیں گے۔ (ملک محمد ضرار.....سیالکوٹ)
- گوجرانوالہ' لاہور' قصور وغیرہ پہلوانوں کے شہر ہیں۔ یہاں ڈائیٹ کیئر نہیں چلے گا۔ (سید سیف الحسن.....گوجرانوالہ)
- انٹرنیٹ سے مواد اُٹھا کے چھاپ دینا کونسی بہادری ہے۔؟ اپنی ریسرچ کیوں نہیں کرتے۔؟ (پروفیسر محمد سجاد زخمی.....لاہور)

غذائی تحقیق

() تیل کو بیکٹیریا سے پاک کرنے کیلئے اوزون (Ozone) موثر طریقہ ہے۔

() خوراک میں میگنیشیم لیکٹیٹ اور میگنیشیم گلوکونیٹ بہترین نمکیات ہیں۔

() جاپان میں خوراک میں کیلشیم کو کیلشیم گلوکونیٹ کی شکل میں شامل کیا جاتا ہے۔ (Chem Abs 135)

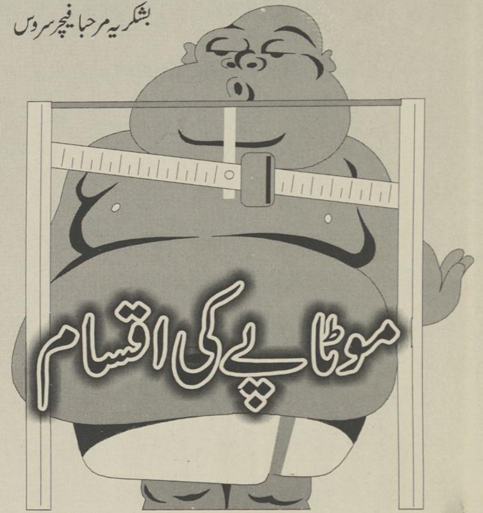
() کینسر میں خلیوں کے باہر کی پی ایچ تیزابی، جبکہ اندر کی پی ایچ نیوٹرل یا اساسی ہوتی ہے۔

() آرسینک اوکسائیڈ خون کے کینسر میں انتہائی موثر ہے۔

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

انڈہ... غذا میں انڈے کا استعمال گزشتہ دو دھائیوں سے منفرد تصورات کا حامل رہا ہے۔ کبھی اس کی مخالفت کی جاتی ہے تو کبھی یہ کہا جاتا ہے کہ روزانہ ایک انڈے کا استعمال ادھیڑ عمر لوگوں کو اچانک موت سے ہمکنار کرسکتا ہے۔ بہرحال ساڑھے اکیس ہزار افراد کو 20 سال تک سٹڈی کرنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ ہفتہ میں 6 انڈے کھانے تک معاملات خطرناک نہیں ہوتے مگر سات انڈے کھانے سے 23 فی صد اموات ہوسکتی ہیں۔

موٹاپے کی اقسام



بشکریہ مرحبا فیچر سروس

موجودہ دور میں دنیا بھر کا صحت عامہ کا ایک اہم اور فکر انگیز مسئلہ موٹاپا ہے جس سے دنیا کی بیشتر آبادی پریشان ہے۔ اس بات کا قوی ثبوت بھی موجود ہے کہ موٹاپے کی شدت و زیادتی نے شرح اموات میں اضافہ کیا ہے۔ مغربی ممالک میں تو یہ وبا تیزی سے پھیل رہی ہے۔

موٹاپے میں مبتلا افراد کو صحت کی مختلف مشکلات اور مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ جن میں جلد کی سوزش، ہڈیوں کے جوڑوں میں درد، گردے، دل کے امراض، سانس کی تکالیف وغیرہ شامل ہیں۔ ان لوگوں سے گرمی برداشت نہیں ہوتی، معدے میں درد محسوس ہوتا ہے ان کی جلد کے مختلف حصے لٹک یا ڈھلک جاتے ہیں اور ایک دوسرے سے رگڑ کھاتے ہیں۔ انہیں چلنے پھرنے، کروٹ بدلنے، بیٹھنے کے بعد کھڑے ہونے میں مشکل ہوتی ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسم بے ڈھنگ ہوجاتا ہے اور رنگت ماند پڑ جاتی ہے۔

اب تک یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ جسمانی موٹاپا صرف غذائی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ بھی ضرورت سے زیادہ کھانے کو ہی موٹاپے کا سبب گردانتے ہیں لیکن اس مضمون میں ہم ان دیگر وجوہات کا بھی ذکر کریں گے جن کی وجہ سے آپ موٹاپے کا شکار ہوسکتے ہیں۔

وراثتی یا جینٹیک موٹاپا

موٹاپے کی یہ قسم والدین سے اولاد میں منتقل ہوتی ہے۔ بعض Cases میں لارنس مون بیڈل سنڈروم ہوجاتا ہے۔ انسان کی جسمانی اور ذہنی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس موٹاپے میں مبتلا افراد میں اکثر چھ انگلیاں ہوتی ہیں۔

وون گائیرک موٹاپا

یہ ایک ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے جسم میں خصوصاً جگر میں گلائیکوجن زیادہ مقدار میں جمع اور اکٹھا ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ ساتھ ہی ہڈیوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور انسان موٹاپے کا شکار رہتا ہے۔

ہائپوتھیلیمک موٹاپا

انسان کے جسم میں موجود ہائپوتھیلیمک گلینڈ میں خرابی کی وجہ سے بھی انسان موٹاپے کا شکار ہوجاتا ہے۔ ایسی صورت میں پیشاب میں گلوکوز خارج ہونے لگتا ہے اور بخار بھی ہوجاتا ہے۔

ہارمون کی خرابی

انسان کے جسم میں پائے جانے والے ہارمون کے نظام میں خرابی کے سبب بھی انسان موٹاپے کی طرف مائل ہوجاتا ہے۔

عموماً خواتین اس موٹاپے میں زیادہ مبتلا نظر آتی ہیں۔ یہ موٹاپا ہارمون کی زیادتی اور کمی سے ہوتا ہے۔

تھائیرائیڈ گلینڈ

جسم میں تھائیرائیڈ گلینڈ کی کمی سے بھی موٹاپے کا مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم کی بافتوں میں پانی جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے، جس کے باعث جسم پھولنے لگتا ہے۔

انسولین کی زیادتی

لبلبے میں انسولین بنانے والے غدودوں میں خرابی کی صورت میں جسم میں انسولین کی مقدار میں اضافہ ہوجاتا ہے اور فالتو چربی جمع ہوجاتی ہے، جس سے انسان موٹاپے کی مرض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ہر انسان میں Genes کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں۔ اگر ان Genes میں موٹاپا پیدا کرنے والے عوامل زیادہ ہوں تو کوئی بھی فرد موٹاپے کا شکار ہوسکتا ہے۔ دراصل یہ ہماری روزمرہ حرکات اور طرز زندگی پر منحصر ہوتا ہے۔ ہم کیا کھاتے ہیں، کتنی دیر آرام کرتے ہیں، ورزش پر کتنا وقت صرف کرتے ہیں، کن امراض کے اثرات موٹاپے میں مبتلا کرتے ہیں، کونسی ادویات موٹاپے کا سبب بن رہی ہیں۔ یہ تمام چیزیں موٹاپے سے جڑی ہوئی ہیں۔ خواتین میں تو موٹاپے کے خطرناک اثرات بھی دیکھنے کو ملے ہیں۔ خواتین کی اکثریت موٹاپے کی وجہ سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوجاتی ہیں۔ ایام کی بندش اور تکلیف بھی عموماً وزن بڑھنے سے منسلک ہے۔

دھنیا..... دھنیے کو تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیے کے پتوں کے علاوہ اس کے ڈنٹھل اور بیج بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاضم ہونے کے سبب مصالحوں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ دھنیا نظام انہضام کو درست کرتا ہے۔ پیشاب کے مسائل حل کرتا ہے۔ اس کی چٹنی کو بطور بھوک آور Epitizer استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک دھنیے کی مہک دل آویز ہوتی ہے۔

دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتینی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا ہے اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن اے، بی، سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے۔ دمہ اور برونکائٹس کے مریضوں کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیئے۔

فولاد کی غذائی ترسیل

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

فولاد کا معدنی جزو خون صاف کرتا ہے اور تازہ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات پر مشتمل ہیموگلوبن مخصوص پروٹین اور فولاد سے بنتے ہیں۔ ایک صحت مند بالغ فرد کے ایک سو ملی لٹر خون میں 15 گرام ہیموگلوبن ہوتے ہیں۔ ایک گرام ہیموگلوبن میں تقریباً 3.5 ملی گرام فولاد ہوتا ہے۔ ایک بالغ فرد کے جسم میں 4 سے 5 گرام تک فولاد ہوتا ہے۔ اس فولاد کا 60 سے 70 فیصد ہیموگلوبن میں موجود ہوتا ہے۔ فولاد، جگر، تلی اور ہڈیوں کے گودے میں بھی ہوتا ہے اور یہاں اس کا تناسب 30 فیصد تک ہوتا ہے۔ فولاد کی کچھ مقدار پٹھوں میں مائیوگلوبن کی صورت میں ہوتی ہے۔ مائیوگلوبن خون کے سیال اور بدن کے ہر خلیے میں متعدد خامروں کے جزو کی حیثیت سے بھی موجود ہوتا ہے لیکن بدن میں موجود فولاد دیگر اجزا کے ساتھ مرکبات میں پایا جاتا ہے۔

تمام صحت مند افراد فولاد کا 2 سے 10 فیصد تک اپنی غذاؤں سے جذب کرتے ہیں۔ فولاد جذب ہونے کے بڑے مقامات معدہ اور چھوٹی آنت کا بالائی حصہ ہیں۔ جب جسم میں فولاد کی کمی ہوتی ہے تو جذب ہونے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح جب جسم کو خون بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو بھی فولاد کا انجذاب بڑھ جاتا ہے۔

کمی کی علامات

فولاد کی کمی خون کے زیادہ بہہ جانے، غذا کی کمی، تعدیہ، دوائیاں اور کیمیکلز کے بکثرت استعمال کی وجہ سے ہوتی ہے۔

خون کا ضیاع زیادہ تر خون کی نالیوں کے کٹاؤ اور اندرونی اعضاء میں سوراخ ہونے سے ہوتا ہے۔ بار بار کی حاملہ عورتوں، زیادہ دیر تک بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں اور گرمیوں میں زیادہ پسینہ کا آنا فولاد کی کمی کا باعث بنتا ہے جسم میں موجود مائع میں بھی کمی ہوجاتی ہے۔ غذا میں فولاد کی کمی، انیمیا، بیماریوں کے خلاف مزاحمت میں کمی، عمومی کمزوری، رنگ زرد ہوجانا، تھوڑی سی محنت مشقت پر سانس پھول جانا اور جنسی عمل میں عدم دلچسپی کا سبب بن جاتی ہے۔



مریض ذہنی دباؤ اور چڑ چڑے پن کا شکار ہوجاتا ہے۔

جب خون کا بہت زیادہ نقصان ہوجائے تو جسم پیلا اور ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے ساتھ ساتھ بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔

مریض نڈھال ہوجاتا ہے اسے سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔ دماغ ماؤف ہوجاتا ہے اور مریض بے ہوش ہوجاتا ہے۔

اگر ایسے مریض کو فوری خون نہ دیا جائے نیز فوری طور پر کوئی اور طبی مدد نہ دی جائے جس سے خون کا مزید نقصان رک جائے تو موت واقع ہوسکتی ہے۔

ماخذ

فولاد کا بہترین غذائی ذریعہ سالم اناج، دالیں، پھلیاں اور مچھلی ہے۔ بہترین نباتاتی ذریعہ پتوں والی سبزیوں، کنول کے خشک ڈنٹھل، پھول گوبھی اور شلغم کے پتے اور پھلوں میں کالا انگور، منقیٰ، تربوز، کشمش اور خشک کھجوریں (چھوہارے) شامل ہیں۔ معدے میں فولاد کے انجذاب کے لیے خامرات اور ہائیڈروکلورک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے لوگ بعض اوقات وافر مقدار میں فولاد والی غذا کھانے کے باوجود انیمیا کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ ان کے معدوں میں ہائیڈروکلورک ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں ہوتی۔

یہی وجہ ہے کہ فولاد رکھنے والے پھل غذائی فولاد کے حصول کیلئے استعمال کرنا چاہئیں، جن میں خود ایسے انزائمز اور ایسڈز ہوتے ہیں جو ہاضمہ اور انجذاب کیلئے ضروری ہیں۔

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Vol: 01 Issue: 02

غذا... بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار

ایس ایم فائق

پاکستان دنیا کے ان خوش قسمت ممالک میں سے ایک ہے جس میں ہر طرح کا موسم موجود ہونے کے سبب سب سے زیادہ طرح کی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ' آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ شروع ہی سے ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لئے اب اکثر گھرانوں میں سبزیوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔

ہم کود کود کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دعوتوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ وغیرہ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور میٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کسی طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جا سکتی ہے؟ آیئے جائزہ لیتے ہیں۔

چکنائی سے بھرپور غذائیں

ان غذاؤں کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں ہے کیونکہ ہمارے نظامِ انہضام میں کام آنے والے بے شمار ہارمونز وانزائمز کی بناوٹ میں لحمیات کے ساتھ ساتھ چکنائیوں کا کردار بھی بے حد اہم ہے۔ چکنائیوں کا ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے جس کے ہم دیوانے ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی ذاتی پسند کو صحت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ توازن کائنات کا حسن ہے اسی طرح چکنائی کا توازن ہی صحت ہے۔ آج کے بدلتے لائف سٹائل میں چکنائیاں دوست کی بجائے دشمن کے روپ میں سامنے آ رہی ہیں۔ دل کے امراض میں شریانوں کی تنگی و سختی، خون میں لوتھڑا بننے کا عمل، آنکھوں، دماغ، گردے و خصیوں وغیرہ کی مائیکرو ویسلز میں چکنائی (زیادہ تر کولیسٹرول) جمع ہونے جیسے تمام عوامل کا تعلق ہمارے خون میں موجود بُری کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈز سے ہے۔

جدید تحقیقات نے کینسر، ہیپاٹائٹس، ذیابیطس اور دیگر موذی امراض بشمول مٹاپے کے پیچھے بھی چکنائیوں کے زاید استعمال کا ہاتھ ثابت کر دیا ہے۔ پس ہمیں دودھ کو ملائی اتار کر پینا چاہیے۔ دیسی گھی و ولائتی گھی کے ساتھ ساتھ گھٹیا درجے کے کوکنگ آئل سے بھی بچ کر رہنا چاہیے۔ اور سب سے اہم بات جتنی چکنائی استعمال کر لیں۔ اس کو رات سونے سے قبل ہضم کر لیں۔ چاہے اس کے لیے ہمیں دوڑ کیوں نہ لگانی پڑے۔ چکنائی کی مقدار غذا میں کم رکھنے کی خاطر گوشت کا کم استعمال بھی بے حد اہم ہے۔ نیز سری پائے، نہاری، پکوڑے، سموسے، فاسٹ فوڈز، ہریسہ و بیکری کی بنی اشیاء پر بھی شیر جیسی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرنہ چوری چھپے یہ دشمن دوست کے روپ میں ہمارے جسم میں داخل ہوتا رہے گا اور پھر اندر سے بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا رہے گا۔ پس ہمیں بیج، پھلیوں اور مچھلی سے حاصل شدہ چکنائی پر زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

پروٹین سے بھرپور غذائیں

لحمیات میں 24 کے لگ بھگ امائنو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جبکہ ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان 9 کی ضرورت کو پورا کرتے کرتے زاید گوشت کی طرف مائل ہوتے رہے تو جیسا کہ سابقہ سیکشن میں کہا گیا ہے ہمیں فالتو چکنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنا رہے گا۔

پس اس مسئلے کا آسان حل یہ ہے کہ ہم لحمیات کے حصول اور ساتھ ہی ساتھ اچھی چکنائی کے لیے بیج، پھلیوں کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ مچھلیاں بھی اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔

دودھ گوشت، انڈے کا استعمال حدود کے اندر رکھنا چاہیے۔ جو لوگ مٹاپے اور زاید الوزنی کی طرف مائل ہیں یا جن مردوں کی عمر چالیس اور عورت کی پینتیس سے بڑھ رہی ہے یا وہ لوگ جو ہائی یورک ایسڈ، جوڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہیں۔ ان سے خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ذائقے کی حد تک استعمال کریں۔ دودھ کو ملائی اتار کر پیئں۔ نیز رات سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چہل پہل کو خاصہ تیز کر لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پیئں تا کہ فالتو لحمیات کے بُرے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

❄❄

اداریہ

گوشت کی فسوں خیزی......

ملا نصیر الدین کی لفاظی نے ایک بار خاک کو گوشت ثابت کر دیا تھا۔ یعنی خاک کا الٹ کاخ' کاخ کا مطلب محل، محل کا الٹ لحم اور لحم کا مطلب گوشت لیکن جدید ترین سائنسی تحقیقات گوشت کو مشت خاک ثابت کر رہی ہیں۔ مہنگائی یا محکمہ جانوراں کی بے اعتنائی کے سبب نہیں بلکہ جدید ترین سائنسی تحقیق کے سکولوں نے ہزاروں کی تعداد میں تحقیقی مقالے چھاپے ہیں کہ گوشت کھانا اور پھر تسلسل سے کھانا اور پھر سرخ گوشت (بھیڑ' بکری' گائے' بھینس' اونٹ) پھر تندور شکم بھر کے کھانا اور زیادہ پکا کر کھانا۔ نیز باربی کیو بنا کر کھانا محض زبان کا چٹخارہ ہے مگر حلق سے اترتے ہی یہ ہمارے جسم کو یوں نوچتا ہے جیسے ہلاکو خان نے بغداد کو روندا تھا۔

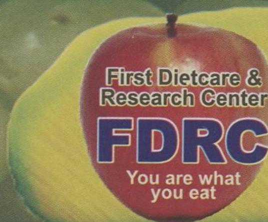
ایک بار ہم نے یہ بات لیکچر میں کہہ دی تو آج کے ایک ملا نصیر الدین نے گوشت کی ناپسندیدگی کے حوالے سے ہم پر توہین رسالت کی حد نافذ کرنے کی کوشش کر ڈالی۔ جب مذہب بیچ میں آ جائے تو ہم ہمیشہ سائیڈ لائن ہو جاتے ہیں۔ وگرنہ رحمت کونین نے شاید زندگی مبارکہ کے 63 برسوں میں اتنا گوشت تناول نہ فرمایا ہو جتنا آج کے ملا نصیر الدین مہینوں میں چٹ کر جاتے ہیں۔

اس حقیقت کے اب مسلمہ حوالے موجود ہیں کہ گوشت کے ریشوں میں چھپی چکنائی ہر صورت ہمارے جسم میں چلی جاتی ہے اور سیر شدہ چکنائی ہونے کے سبب دل کی شریانوں کو بند کرنے' سخت کرنے' دماغ' آنکھوں اور گردوں کی مائیکرو ویسلز کو بند کر دینے کا نہ صرف باعث بنتی ہیں بلکہ گوشت کی اصل روح یعنی پروٹین (لحمیات) کو بھی جزو بدن بنانے کی مخالفت کرتی ہے۔ لہٰذا وہ لحمیات یورک ایسڈ کی شکل میں جوڑوں کے مقام پر یوریٹس کی قلموں کے اجتماع سے ان کی گریس یعنی سائنوویل فلیوڈ' کو نرم رکھنے کی بجائے سخت کر کے اچھے بھلے انسان کے گوڈے گٹوں میں بیٹھ جاتی ہے۔

ہم نے کبھی ایک حدیث سنی تھی کہ گائے کے جسم سے اللہ تمہیں دو غذائیں عنایت کرتا ہے ایک میں شفا اور دوسری میں وبا ہے (یعنی دودھ اور گوشت)۔ ہمیں اپنی ناکامی کا اعتراف ہے کہ ہم آج تک اس حدیث مبارکہ کی سند نہیں ڈھونڈ سکے۔ شاید اہل علم ہماری مشکل حل کر سکیں...؟

''خاک ہو جائیں گے ہم تم کو خبر ہونے تک .....''

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Majeed Cheema, PhD
Prof. Ahmad Jafri, PhD
Reg. # LRL 432



Monthly News Bulletin
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

High-Fiber Foods

Shereen Jegtvig, USA <About.com (Nutrition)>

Why You Need Dietary Fiber

High-fiber foods have been shown to reduce the risk of cardiovascular disease and to help to keep your digestive system healthy. Find out which foods are high-fiber foods.

Dietary Fiber

Dietary fiber is only found in plants, and functions like a skeleton to help maintain their shape and structure. Humans eat plants but we cannot digest the fiber so it passes through the small intestine into the colon. The fiber helps to keep the colon healthy. Some disorders like diverticulitis, constipation and irregularity may be connected with not getting enough fiber in the diet.

Types of Dietary Fiber

Insoluble fiber is the type of dietary fiber found in high-fiber foods like whole grains, nuts, wheat bran and vegetables. Insoluble fiber does not dissolve in water so it helps to move material through the colon faster by increasing the bulk of the stool. This can be very helpful to people who suffer from constipation or irregularity. Diets high in insoluble fiber may also decrease the risk of diabetes.

Soluble fiber is also found in many high-fiber foods like oats, citrus fruits, apples, barley, psyllium, flax seeds and beans. Soluble fiber absorbs water, which helps to soften stools making them easier to eliminate from the body. Some soluble fibers called beta glucan bind to bile acids which contain cholesterol. A high-fiber diet with this type of soluble fiber has been shown to reduce cholesterol closer to healthy levels.

High-Fiber Foods

According to the American Institute of Medicine, the recommended intake for total fiber for adults 50 years and younger is set at 38 grams for men and 25 grams for women, while for men and women over 50 it is 30 and 21 grams per day, respectively, due to decreased food consumption.



People who currently have low-fiber diets may want to increase their daily intake of high-fiber foods slowly because some fiber may increase gas and bloating. The body adjusts the increased amount of fiber over time and the gas and bloating will decrease.

There are many examples of delicious and healthy high-fiber foods:

Fiber Supplements

Fiber supplements are available and may be added to a low-fiber diet, but fiber supplements shouldn't replace high-fiber foods in your diet because high-fiber foods are usually high in vitamins and minerals as well.

Comments by Dietcare Board

Most of the people particularly children are going to like white roti, naan, bread or rice; and the presence of bran make them angry. Fast foods are especially notorious for non-fibrous food stuffs. This trend is giving rise to constipation, diabetes (due to glucose emergency in the blood), diverticulitis, large bowl syndrome, intestinal and stomach ulceration, as well as big demands of bile by the GIT making ultimately the liver exhaustive. This articles is particularly thought provoking.



Editorial Food Crisis Threatens Health and Economy



According to WHO analysis, 21 countries already have serious acute or chronic malnutrition, and dozens more are struggling to cope with a high burden of disease that could be made worse by food shortages. Those seen most vulnerable includes Bangladesh, India and Pakistan also. WHO Director General, Margaret Chan emphasized that the WHO will also work closely with other U.N. agencies to keep a close eye on the spread of H5N1 bird flu and other animal and plant ailments that could threaten food supplies as well as public health. In fact, rising food costs, linked to poor weather, the use of crops for bio-fuels, and commodity market speculation, had hurt international efforts to reduce child mortality, improve maternal health, and fight diseases such as tuberculosis.

Food crisis alone set back the progress WHO made in poverty reduction by seven years.

The other side of the picture is that rich countries including America are extracting ethanol out of the maize crop and converting it into diesel (bio-fuel) to run their cars. Once we heard a tale that public was protesting in front of castle for the non-availability of roti (flour) during famine in some country. The queen suggested OK ask them to eat cakes. Good suggestion! At least we, the caretakers of diet, can't further go for diet-care once food is already short. Good luck.

Oysters

Casanova reputedly ate 50 raw oysters every morning to provide him with the stamina that he needed! Oysters are a popular aphrodisiac; they are very nutritious and packed with vitamins and minerals. They are low in fat, rich in protein and high in zinc, which is important for male sex drive.

Tomatoes

Tomatoes are believed to reduce the risk of cancer as they are good source of lycopene, a red colored carotene. Lycopene is well known in controlling oxidation in our metabolism which is considered root cause of cancers. Consuming a cup of tomato juice daily reduces rickets, constipation, appendicitis, liver complaints and dyspepsia, because of having vitamin C & some B, carotenoids, potassium, chlorogenic acid and folic acid.

Different Nutritional Guidelines for Men and Women

Harvardhealth@atmedicausa.com

Most household women are still in charge of nutrition. They stock the pantry, plan the menus, and fill the plates. In most households it's a good thing, since the average woman knows more about nutrition than the average man. But when it comes to optimal nutrition, there are differences between the sexes. The differences are subtle, but they may affect a man's health. Here is a quick summary of the similarities and differences in dietary guidelines.

Calories

Men and women are 98.5% identical in their DNA, and their nutritional needs are more similar than different. That's certainly true of calories; in this case, at least, men act just like big women. A person's caloric requirement depends on his body size and exercise level. On an average, a moderately active 125-pound woman needs 2,000 calories a day; a 175-pound guy with a similar exercise pattern needs 2,800 calories. And like women, men will lose weight only if they burn more calories than they take in.

Protein

Here, too, body size is the main difference between the needs of males and females. For a 125-pound woman, that amounts to about 42 grams, for a 175-pound man, 58 grams. Protein should provide about 15% of a healthy person's daily calories. As a rule of thumb, people of both sexes and any size will do fine with about 60 grams of protein a day. Excess dietary protein increases calcium loss in the urine, perhaps raising the risk for osteoporosis ('thin bones', more a worry for women) and kidney stones (a particular worry for men).

Carbohydrates

Carbs are gender-neutral. Carbohydrates should provide 45% to 65% of your daily calories. Most of those calories should come from the complex carbohydrates in high-fiber and unrefined foods, such as bran cereal and other whole-grain products, brown rice, beans and other legumes, and many fruits and vegetables. These carbohydrates are digested and absorbed slowly, so they raise the blood sugar gradually and don't trigger a large release of insulin. People who eat lots of these foods have higher HDL ("good") cholesterol levels and a lower risk of obesity, diabetes, and heart disease. A good amount of soluble fiber in the diet lowers LDL ("bad") cholesterol, and high-fiber diets reduce the risk of intestinal disorders ranging from constipation and diverticulosis to hemorrhoids. Men need more fiber than women: 38 vs. 25 grams a day before the age of 50 and 30 vs. 21 grams a day thereafter.

Simple sugars are another matter; they really are empty calories. You should limit your sugar consumption to 10% of your daily calories; for the average person, that's about 60 grams or 12 teaspoons of table sugar.

Fat

The fats on the "bad" list are the same for men and women, but the fats on the "good" list are not. Both men and women should keep their total fat consumption below 30% to 35% of daily calories. Since fat is the most calorie-dense food (9 calories per gram), levels as low as 20% to 25% are appropriate when weight is an issue. Make up the difference by including more unsaturated fats in your diet. Monounsaturated fats are healthful for both men and women; olive oil is a good source. The two omega-3 fatty acids found in fish are highly desirable for both sexes. But the vegetable omega-3 is a different matter.

The problem omega-3 is alpha-linolenic acid (ALA). It is particularly abundant in canola oil and flaxseed oil. Like the marine omega-3s, ALA is good for the heart, but unlike fish oil, which may reduce the risk of prostate cancer, ALA may not be good for the prostate. The Harvard research from 1993 and 1994 prompted a number of similar investigations around the world. Four have supported a link between ALA and prostate cancer; three have not.

Vitamins

For most vitamins, the Recommended Daily Allowance (RDA) is the same for men and women.

Calcium

Like milk and meat, it's almost an article of faith that a lot of calcium is good for you. That may be true for mothers and other women, but it may not be so true for fathers and other men. Calcium *is* important for women; a high-calcium diet may help lower their risk of osteoporosis. Although it's less common, men can get osteoporosis, too; but there is much less evidence that dietary calcium is protective for men. Calcium may even be harmful for men, at least in large amounts.

Iron

There's not much doubt about this one: Women need more iron than men, because they lose iron with each menstrual period. After menopause, of course, the gap closes. The RDA of iron for premenopausal women is 18 mg a day, for men 8 mg. Men should avoid excess iron.

Other minerals

The tiny gender differences in minerals other than calcium and iron depend on body size.

You are what you eat

It's true for both men and women. And it's also true that a healthy, balanced diet is best for both genders. But there are differences; the fine print of nutrition is one more way that the sexes are opposite.

Comments by Dietcare Board

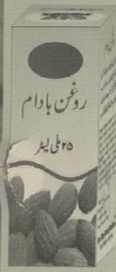
No comments, since article is self-explanatory.



Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

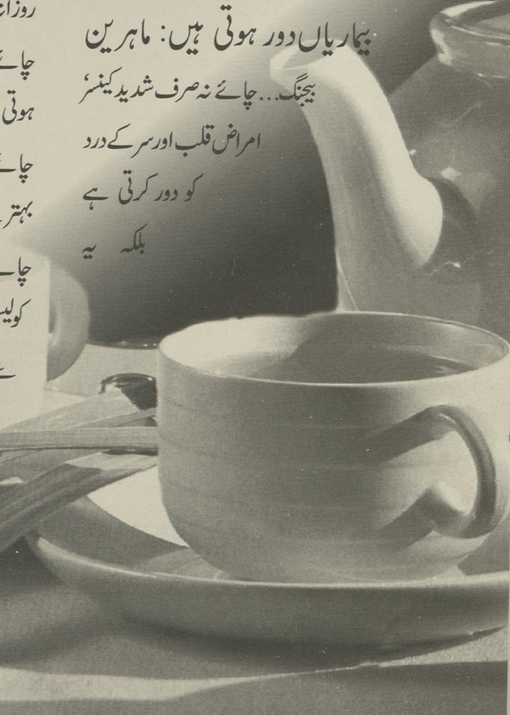
غذا، دوا اور لیبل



معالج کی ہدایت کے مطابق دوا کھانا اچھی عادت ہے اور اسی طرح ماہر غذا کے مشورے پر عمل کرنا اس سے بھی اچھی عادت ہے۔ لیکن بعض اوقات ہم اس مرحلے پر اس وقت ناکام ہو جاتے ہیں جب ہم خود سے ہی اپنی دوا اور خود سے ہی اپنی غذا ترتیب دے رہے ہوتے ہیں۔ ایسا کرنا تو نہیں چاہیے لیکن کبھی مجبوری کے باعث ایسا کرنا پڑے تو سب سے پہلے ہمیں دوا اور غذا کے ڈبوں پر درج ہدایات کو غور سے پڑھنا چاہیے۔ عموماً لوگوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ خوارک کے ڈبوں اور ٹن پر جو ہدایات درج ہوتی ہیں وہ مغربی نظریہ ہے۔ مگر جیسے جیسے ہمارے معاشرے میں ان اشیاء کے استعمال کا رجحان بڑھ رہا ہے تو ضروری ہے کہ ڈبوں پر درج ان ہدایات کی اہمیت کو جان لیا جائے۔ ان کو پڑھ کر ہی آپ جان سکتے ہیں کہ اس میں کون کون سی اشیاء آپ کی صحت کے لئے مضر اور کون سی مفید ہیں۔ آپ ان لیبل سے ایسی اشیاء منتخب کر سکتے ہیں جن میں نمک، چینی، چکنائی اور کولیسٹرول کی مقدار کم ہو اور جن میں مناسب حرارے پائے جاتے ہوں۔ اس کے علاوہ یہ ہدایات خوراک میں موجود لحمیات، حیاتین اور نشاستہ وغیرہ کی مقدار کے بارے میں بھی آگاہ کرتی ہیں۔ اس لئے غذا اور دوا کے اوپر درج لیبل پر ہدایات ضرور پڑھنی چاہئیں۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے اندازہ ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ''ہم اور دنیا'' ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا...... (ایڈیٹر)



چائے سے کینسر، دل اور سردرد کی بیماریاں دور ہوتی ہیں: ماہرین

بیجنگ... چائے نہ صرف شدید کینسر، امراض قلب اور سر کے درد کو دور کرتی ہے بلکہ یہ ذہنی سکون بھی مہیا کرتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور روزانہ تین کپ چائے پینے سے متعدد بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ چائے فلورائڈ بھی فراہم کرتی ہے جس سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور مختلف قسم کے بیکٹیریا دور ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں چائے فلو اور الرجی کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔ سبز چائے، کالی چائے سے بہتر ہے جو جگر اور دل کی بیماریوں کی روک تھام میں معاون ہے۔ کالی چائے کا فائدہ یہ ہے کہ ہارمونز کے دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے اور کولیسٹرول کی خراب سطح بہتر ہو جاتی ہے۔ پتوں والی چائے ٹی بیگز سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

تبصرہ

یہاں چائے سے مراد خالی چائے ہے اس میں ڈالا گیا دودھ، چینی اور دیگر اشیاء چائے کی تعریف میں نہیں آتیں۔ چونکہ یہ تحقیق

چین میں ہوئی ہے۔ اس لئے وہاں چائے کی خشک پتیوں کو کالا رنگ دینے کے لئے اپنایا جانے والا عمل پاکستان سے مختلف ہے۔ (اگر خالی چائے کا لفظ استعمال ہو تو مراد سبز چائے ہے۔)

سبز چائے قوت مدافعت کے خودکار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے: طبی ماہرین

جارجیا... امریکہ کے ماہرین کے خیال میں سبز چائے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کے خودکار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ زیادہ سے زیادہ سبز چائے پینے والوں کا خودکار مدافعتی نظام مضبوط ہو جاتا ہے جبکہ سبز چائے اینٹی آکسیڈنٹ خوبیوں کے باعث اسی خودکار مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔ پس بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ پروفیسر سٹیفن ہیسو کے مطابق سبز چائے خاص طور پر کورونری آرٹری (دل کے دورے) کی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ انہوں نے کہا سبز چائے پینے والوں کی سیلوری گلینڈز (لعاب کے غدود) کو بہت کم نقصان پہنچتا ہے۔

تبصرہ

سبز چائے پر سینکڑوں تحقیقاتی رپورٹس اسکی افادیت میں روز بروز اضافہ کر رہی ہیں۔ یہ چائے پشاوری قہوہ، سبز چائے، لیمن گراس وغیرہ کی صورت میں پاکستان بھر میں دستیاب ہے۔ اب چند کمپنیوں نے بھی اس کے ٹی بیگز بنا کر مارکیٹ کر دیئے ہیں۔ چونکہ سبز قہوے میں دودھ کا ملاپ نہیں ہوتا اور بسا اوقات الائچی یا لیموں کے ساتھ ہلکے نمک یا ہلکی چینی ملا لی جاتی ہے۔ یہ تمام چیزیں اپنے الگ اثرات رکھتی ہیں مگر سبز قہوے کی افادیت کم نہیں کرتیں۔

اچھی نیند کے لئے...... نیو ہیون ہاسپٹل، کینکٹی کٹ میں ایک سو گیارہ مریضوں پر کیئے گئے تجربات کے مطابق بغیر دوا کے اچھی نیند کے لئے سکون بخش کلاسیکی موسیقی سننے کے علاوہ نیم گرم مشروب مثلاً دودھ، سونف پودینے کی چائے کا استعمال یا پشت کی پانچ منٹ تک دھیرے دھیرے مالش بہت مفید اور موثر ہوتی ہے۔ سوتے وقت کیفین آمیز مشروب، چائے کوفی کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے تجربے سے یہ بھی ثابت ہوا کہ بہت گرم کمرے، لحاف اور کمبل کے زیادہ استعمال سے بھی نیند دور ہو جاتی ہے۔

قلب کی ہر دھڑکن کے ساتھ 20 فیصد خون دماغ کو براہ راست پہنچ کر اوکسی جن فراہم کرتا ہے جو زندہ رہنے کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اوسطاً ہر شخص میں خون کے 25 بلین خلیات ہوتے ہیں۔ زچگی کے وقت عورت کے خون کے حجم میں 45 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہر بالغ میں اوسطاً 5-4 لیٹر خون ہوتا ہے اور یہ جسم کے وزن کا تقریباً 8 فیصد ہوتا ہے۔ خون کے فی ملی میٹر میں 5-4 ملین سرخ خلیات، 11000 سفید خلیات اور 150000 سے 400000 خون بستگی خلیات ہوتے ہیں۔ سرخ خلیات تقریباً 120 دن تک زندہ رہتے ہیں۔ جسم میں خون کے نئے خلیات مسلسل بنتے رہتے ہیں۔

تجھے کس نے کہا تھا مجھے تنہا کر دے

ڈاکٹر سلطان محمود

یہ پُرحسرت صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب لاپرواہی اور چٹخارتی زبان کے ساتھ زندگی گزارنے والے ایک دن ہسپتال کے کسی کونے میں اپنا سٹریچر اپریشن تھیٹر میں لے جانے کے انتظار میں کن انکھیوں سے اپنے پیاروں کو سسکتے دیکھ کر بے بسی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ دراصل آج ہم کسی شگفتہ موضوع پر بات کرنا چاہتے تھے۔ لیکن صبح اچانک فون آیا کہ انکل ریاض کا آج PIC میں دل کا بائی پاس اپریشن ہے۔ میری آنکھوں میں یورپ کا وہ زمانہ گھوم گیا جب ہم کافی ہاؤس میں رُکتے تھے اور کافی کے ساتھ پیسٹری کا آرڈر انکل کے منہ سے یوں نکل جاتا جیسے ان کا منہ ایک ٹیپ ریکارڈ ہے اور کافی ہاؤس کی ویٹرس ایک بٹن۔ ہر دوسرے دن رات "پیزا ہٹ" کے سامنے گاڑی روکتے اور ڈبل چیز والا پزا طلب کرتے۔ پیپسی کے دیوانے نیز ہر گھنٹے بعد انگلیوں میں سگریٹ دبائے کمرے سے غائب۔ ہماری تو ہر پرہیز کی ہر درخواست بغیر سنے رد کر دیتے اور مسکراتے ہوئے کہتے کہ کھا پی کے مر جائیں گے تو پچھتاوا نہ ہوگا۔ ان کا فلسفہ تھا کہ بھوکے رہ کے بھی مرجانا ہے تو کیوں نہ دنیا کی نعمتوں کے مزے لوٹ لیں۔

اور ابھی رات دس بجے قبرستان سے واپسی پر سخت بھوک لگ رہی تھی۔ موڑ مڑتے ہی کے ایف سی اور میکڈونلڈ آمنے سامنے نظر آئے تو میری آنکھیں بھر آگئیں۔ مرتو ہم بھی جائیں گے۔ ایک دن مگر انکل کے آخری دو سال جس طرح بستر پر ایڑیاں رگڑتے گزرتے ہیں۔ اللہ وہ دن نہ کسی کو دکھائے۔ پچھلے سال ڈاکٹروں نے ٹخنے تک پاؤں کاٹ دیا تھا۔ لیکن ذیابیطس تھی کہ تھمنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ کئی بار بے ہوشی کی حالت میں لوگ اُٹھا کر گھر چھوڑ گئے۔ کچھ عرصہ قبل تیمار پرسی کے لئے گیا تو کہنے لگے تم سے بہت شرمندہ ہوں کاش تمہاری باتوں پر عمل کرتا۔ میں اس روز تر و تازہ نہ تھا وجہ پوچھی تو میرے منہ سے نکل گیا کہ ریس کورس کے پونے تین کلومیٹر ٹریک کا چکر لگا کے آرہا ہوں تو بے اختیار ان کے منہ سے ہوک سی نکل گئی۔ بے بسی سے پوچھنے لگے تم اب ویسے ہی ہاتھ پاؤں مار مار کر تیز چلتے ہو۔ وہ میرے پیاروں میں سے تھے۔ لہٰذا میں زیادہ بیٹھ نہ پایا۔ اٹھتے اٹھتے میں محبت سے ان کا ہاتھ دبا کر فرط جذبات میں صرف یہی کہہ پایا کہ
انکل اکیلے سیر کرنے کا لطف نہیں آرہا
تمہارے بغیر۔
تجھے کس نے کہا تھا مجھے تنہا کر دے

دنیا میں غذا کی قلت

دنیا میں غذا کی قلت کا مسئلہ آخر اتنا سنگین کیوں ہو گیا ہے؟
یہ سچ ہے کہ عالمی معیشت میں غذائی اشیاء کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کی وجہ سے معاشی ڈھانچے میں بنیادی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اور گزشتہ سال سے غذائی اجناس کی طلب عالمی سطح پر بہت تیزی سے بڑھی ہے۔

ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ "بائیو فیولز" یا ایتھانول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے، کی طلب میں اضافہ ہے، چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آرہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

ڈائیٹ کیئر ایک تحریک کا نام ہے

ماہانہ "ڈائٹ کیئر" محض ایک میگزین یا نیوز بلیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو اُن کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک، غذا اور غذائیت کے بامعنی شعور سے عوام وخواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام وخواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلکش انداز میں پیش کرتی ہیں۔
ماہانہ "ڈائٹ کیئر" مستقبل کی اُن آفات کے بارے میں فکروعمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی وقومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لا رہی ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔
ماہانہ "ڈائٹ کیئر" حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز اکانومسٹ اور سوشیالوجسٹ کی برین سٹارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔ پاکستان مالی و تحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلیج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تا کہ وہ مریض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

پلاسٹک کی شفاف تھیلیاں

پلاسٹک کی شفاف تھیلیاں ماحولیاتی مسائل کو جنم دیتی ہیں۔ ان کا نعم البدل صرف کاغذ یا کپڑے کی تھیلیاں ہیں جبکہ کاغذ کی تھیلیاں ان سے بھی زیادہ مسائل کو جنم دیتی ہیں' اس لئے ان پر مکمل پابندی عائد کرنے تک تھیلیوں پر یہ تنبیہ چھاپتے رہنا چاہیئے کہ ان کا استعمال ماحول کے لئے خطرناک ہے۔

خون آب حیات

تقریباً 40 سے 45 فیصد خون' سرخ خلیات سے بنا ہوتا ہے جو آکسیجن فراہم کرتے ہیں۔ باقی 55 سے 60 فی صد خون مایہ (پلازما) اور جسم کا دفاع کرنے والے سفید خلیات اور خون بستگی خلیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

کافی کیوں مضر ہے.....؟

کافی پاکستان میں بہت کم پی جاتی ہے۔ کافی پر الزام ہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ رسالہ ''سرکولیشن'' کی ایک رپورٹ کے مطابق یہ اضافہ کافی میں پائے جانے والے دو اجزاء کیفیسٹول (Cafestol) اور کھیول (Kahweol) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے جگر کے انزائم متاثر ہوتے ہیں اور جگر کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے میں ناکام ہوتا ہے۔

پانی کی بدانتظامی کا تعلق جہالت سے بھی ہے

از: نیشنل پروگرام سپیشلسٹ UNESCO اسلام آباد

پاکستان میں کم درجہ کی شرح تعلیم جہاں اور مسائل پیدا کر رہی ہے وہاں اس کا گہرا تعلق پانی کی بدانتظامی سے بھی ہے۔ مثلاً غربت میں کمی کے لئے مددگار پروگراموں میں اگر عورت کے کردار کو محور بنایا جائے تو یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ مردوں کی نسبت ان میں شرح تعلیم اور بھی کم ہے۔ اس لئے زرعی مقاصد نیز پینے کے لئے استعمال ہونے والے پانی کی وہ احسن طریقے سے دیکھ بھال نہیں کر پاتیں۔ پس پانی کے اچھے انتظام نیز دیگر امور میں بہتر کارکردگی لانے کی خاطر یونیسکو پاکستان نے بنیادی تعلیم پر زیادہ زور دیا ہے۔ عورتوں نیز دیہاتی مردوں کی شرح تعلیم میں کمی کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ حکومتی وغیر ملکی بیشمار امداد اچھے پراجیکٹس نہ بنا سکنے کی بنیاد پر ضائع ہو جاتی ہے۔ دیہاتوں میں پاکستان کی دو تہائی آبادی موجود ہے جو سب پینے کے صاف پانی کی سہولت سے محروم ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ سینے کے سرطان سمیت عوام بیشمار بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ دیہات کی سطح پر زیادہ خطرناک صورتحال اس وقت سامنے آتی ہے جب وہاں کے پانی میں کیڑے مار ادویات بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے پانی میں سنکھیا بھی شامل ہو رہا ہے۔ جس کی مقدار ضلع قصور کے پانی میں زیادہ ہے۔

لاہور کی 85 فیصد یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں

لاہور کی 150 یونین کونسلوں میں سے 600 پانی کے نمونے ٹیسٹ کرنے کے بعد یہ تلخ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ان میں سے 125 یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں۔ ایک مقامی سماجی تنظیم نے ''صاف پانی صحت مند زندگی'' کے عنوان سے عوامی شعور اجاگر کرنے کے لئے 10 روزہ کیمپ لگائے۔ اس موقع پر ایک سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے شہریوں سے اپیل کی گئی کہ جب تک ان علاقوں میں فلٹریشن پلانٹ نہیں لگائے جاتے وہ پانی ابال کر پئیں۔ لاہور کی اجتماعی صورتحال کے مطابق یہاں کے مکینوں کے زیر استعمال 33 سے لے کر 70 فیصد تک پانی آلودہ ہے۔ شہر میں آلودہ پانی کی فراہمی کی شکایات کے بعد DG ایل ڈی اے نے شہر کے مختلف علاقوں سے روزانہ 40 نمونے تجزیہ کے لئے طلب کئے ہیں۔

ڈائیٹ کئیر بورڈ کی رائے

لاہور شہر سمیت ملک بھر میں آزادی کے بعد سے پچھلے ساٹھ برسوں میں پانی کے پائپ بدلے نہیں جاسکے۔ پس زنگ آلودہ پینے کے پانی کے پائپ گندے پانی کے گلے سڑے پائپوں کے ساتھ مل کر گھروں میں اس وقت پینے کے پانی کو آلودہ کر دیتے ہیں جب موٹر کے پریشر سے پانی حاصل کیا جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں ای کولائی اور کولی فارم بیکٹیریا کی موجودگی ظاہر کرتی ہے کہ پینے کے پانی میں انسانی فضلہ کی مکسنگ ہو رہی ہے جو نہ صرف صحت کے لئے خطرناک ہے بلکہ پاکیزگی کے نقطہ نظر سے بھی حرام ہے۔ حکومت کی ترجیحات میں اگر یہ معاملہ رہتا تو کب کا اس طرح حل ہو چکا ہوتا' جس طرح موبائل فون اور درآمدی گاڑیوں کا حل ہوا ہے۔ پس عوام الناس کو خود سے اپنی صحت بچانے کی ضرورت پر دھیان دینا چاہیئے۔ نیز گھروں میں پانی صاف کرنے یعنی فلٹر کرنے' پھٹکری یا پنکی ملانے کے علاوہ ابالنے وغیرہ کا خود بندوبست کرنا چاہیئے۔ تفصیلی معلومات کے لئے ادارہ ڈائیٹ کئیر سے رجوع کیا جاسکتا ہے۔

(فون 03214302528)

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

⌘ پودینہ کی قسم (Mentha Pulegium) کے ایکسٹریکٹ کے استعمال سے خون میں شوگر کم ہوجاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سیرم میں کریاٹے نین (Creatnine) کی مقدار میں نمایاں کمی آجاتی ہے۔

⌘ دل کے مریض کے لئے زنک، میگنیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، آیوڈین، وٹامن سی، ای، بی 2، بی 6، بیٹا کیروٹین بہترین فوڈ سپلیمنٹ ہیں۔

⌘ سویابین کے استعمال سے بیضہ دانی کے ہارمون (Ovarian Hormone) کم ہوجاتے ہیں جس سے چھاتی کے کینسر کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

⌘ لہسن کا زیادہ استعمال جگر اور گردوں کو متاثر کرتا ہے لہٰذا اس کا کم استعمال زیادہ مفید ہے۔

گزشتہ سے پیوستہ

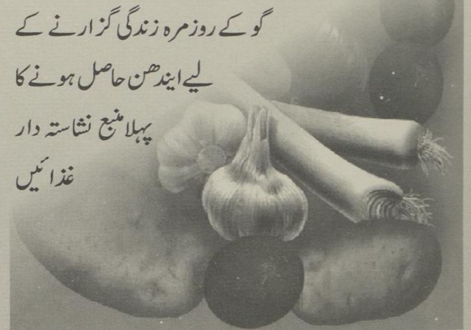
غذا... بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار

ایس ایم فائق

شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ، آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لئے اب اکثر گھرانوں میں سبزیوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔ ہم کود کود کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دعوتوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ وغیرہ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہوجاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور میٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کسی طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جاسکتی ہے؟ آیئے جائزہ لیتے ہیں۔

نشاستہ دار غذائیں

گو کے روزمرہ زندگی گزارنے کے لیے ایندھن حاصل ہونے کا پہلا منبع نشاستہ دار غذائیں



ہی ہیں۔ اس کے بارے میں اکثر معالج خاص طور پر احتیاط برتنے کا مشورہ نہیں دیتے۔ آج ہم ایک اہم نکتے کی وضاحت کریں گے کہ کیوں نشاستہ دار غذاؤں کا محاسبہ بھی ضروری ہے۔

ہمارا نظامِ انہضام سب سے پہلے نشاستہ دار غذاؤں سے حرارے حاصل کرتا ہے۔ اگر جسمانی ضرورت ابھی باقی ہو اور غذا سے حاصل شدہ کاربوز ختم ہوجائیں تو پھر ہمارا نظامِ لحمیات اور چکنائیوں سے حرارے حاصل کرلیتا ہے۔ لیکن اگر کاربوز ضرورت سے زائد لے لئے جائیں تو پھر لحمیات اور چکنائی کی باری کب آئے گی۔ ہم روزمرہ خوراک میں پیٹ کے جہنم میں جھونکی گئی اگر صرف روٹیوں ہی کا حساب لگالیں اور پھر اپنے روزمرہ کے معمول کو دیکھ لیں تو فوراً اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم اپنے خوبصورت جسم کے ساتھ کس قدر زیادتی کر رہے ہیں۔

اب ظاہر ہے دنیا میں کوئی نیوٹریشن کورٹ یا غذائی عدالت تو موجود نہیں جو ہمیں اس زیادتی پر سزا دے گی پس نظامِ انہضام از خود محتسب بن کر ہمارے جسم کو بیماریوں کی سزا دے دیتا ہے۔ اب ہمیں کیا کرنا چاہیے ایسا سوچنا بہت آسان ہے۔ صرف روزانہ خوراک میں ایک تا دو روٹیاں کم کر دینے سے ہم بے شمار مسائل سے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں۔ اسی طرح چاول، آلو، گوبھی وغیرہ کا بے جا استعمال خاصی مقدار میں حرارے بناتا ہے جس پر کماحقہ قابو پایا جاسکتا ہے۔

چند کارآمد غذائی ہدایات

بدلتے وقت کی تیز ترین رفتار کو غذائی محاذ پر قابو میں رکھنے کیلئے چند ایک تجربات ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں جو اگر امریکہ و یورپ کے لیے کارآمد ہیں تو یقیناً ویسے ہی پاکستان کے حالات و واقعات پر بھی مستند ہیں:۔

☆ ہر طرح کی قدرتی غذا کا ملا جلا کر بھرپور استعمال کریں۔ تازہ سبزیوں، پھل وغیرہ کو دیگر قدرتی اجناس، دالوں، بیج، پھلیوں وغیرہ کے ساتھ استعمال میں لائیں اور محض زبان کا ذائقہ بدلنے کیلئے گوشت وغیرہ کا استعمال کریں۔

☆ دودھ ضرور پیئیں روزانہ کی بنیاد پر ہاں ملائی اتار لیں بلکہ ہو سکے تو دوبارا اتار لیں۔

☆ مچھلی، خشک میوہ جات اور شہد جیسی نعمتوں کا سارا سال استعمال کریں۔ ہاں موسم کی مناسبت سے مقدار میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔

☆ صاف پانی کا بھرپور استعمال کریں۔ تین لٹر پانی کی روزانہ ضرورت میں سے ڈیڑھ لٹر غذاؤں وغیرہ سے پوری ہوجاتی ہے۔ باقی کو کھانے کے درمیانی اوقات میں پیئیں۔

☆ چینی، نمک اور میدے کو اب سفید زہروں کا نام دیا جا رہا ہے۔ تینوں سے حدود کے اندر رہ کر نپٹیں۔

☆ ڈبہ بند غذاؤں کے بارے میں پوری معلومات حاصل کریں۔ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل اور جگر وغیرہ کے امراض میں مبتلا لوگ ان سے بچ کر رہیں تو بہتر ہے۔

☆ پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیں۔ ناشتہ بھرپور کریں۔ رات کا کھانا سونے سے تین گھنٹے قبل کھالیں اور ہلکی سیر کریں۔ ⌘⌘⌘⌘

کیفین اور اسقاط حمل کا باہمی ربط

امریکی ماہرین زچہ بچہ نے عرصے سے زیر بحث اس مسئلے کو کہ حاملہ خواتین پر کیفین کے کیا اثرات ہیں اس کو یہ کہہ کر ختم کر دیا ہے کہ دونوں میں خاصہ گہرا تعلق ہے۔ اگر حاملہ خاتون شروع کے چند ماہ میں روزانہ کی بنیاد پر کیفین لینا شروع کر دے تو اس میں حمل ساقط ہونے کے خاصے زیادہ چانس ہوجاتے ہیں۔ مکمل طور پر محفوظ رہنے کے لئے محققین نے یہ مشورہ دیا ہے کہ حمل کے پہلے پانچ ماہ میں کسی بھی کیفین والے مشروب کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ جن میں کافی، چائے، کولڈ ڈرنکس اور چاکلیٹ شامل ہیں۔ اس سے قبل یہ مانا جاتا تھا کہ 300 ملی گرام کیفین روزانہ استعمال کرنے سے حمل گرنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایک ہزار حاملہ عورتوں پر کی گئی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ 200 ملی گرام کیفین لینے والی خواتین میں اسقاط حمل کے دگنے خدشات ہوتے ہیں۔ 200 ملی گرام کیفین کافی یا چائے کے چار کپ یا آٹھ اونس والی سات بوتلوں میں ہوتے ہیں۔ اگر کوئی خاتون بغیر کیفین لئے نہ رہ سکے تو حمل کے پہلے چار پانچ ماہ میں صرف ایک کپ چائے یا کافی روزانہ مناسب ہے یا پھر کیفین فری کافی یا کولڈ ڈرنکس دن میں دو یا تین بار ہی کافی ہیں۔ ابھی تک حاملہ خاتون کے لئے کیفین کی بالکل مقدار کا تعین نہیں ہوسکا مگر یہ ان چند عوامل میں سے ایک ہے جس کو خاتون اپنے آئندہ بچے کی خاطر چھوڑ سکتی ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس

وٹامن بی کمپلیکس اچھی صحت اور قوت حیات کو برقرار رکھنے کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں آٹھ اقسام کے وٹامنز بی کے علاوہ فولک ایسڈ وغیرہ بھی شامل ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن انفرادی طور پر جسم پر مختلف انداز سے اثر پذیر ہوتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس ہمیں ہر قسم کی اچھی اور متناسب خوراک سے حاصل ہوتے ہیں اور یہ صحت کی بحالی، تھکن اور سر کے بالوں کے لئے نہایت مفید ہیں۔ ان کے بہترین ذرائع تازہ سبزیاں اور پھل نیز دودھ گوشت و سمندری خوراک ہے۔

منرل واٹر

منرل واٹر کے 90 فیصد برانڈ عالمی معیار صحت پر پورا نہیں اترتے۔ بوتلوں میں سربند پانی تیار کرنے والے بڑے ناموں کے علاوہ اکثریت تیاری میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال نہیں رکھتی۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ غیر معیاری پانی سربند کرنے والے کسی ادارے کو آج تک جرمانہ نہیں کیا گیا اور نہ ان پر پابندی لگائی گئی ہے۔ پاکستان کے تقریباً 80 فیصد رقبے پر آباد لوگوں کو صاف پانی میسر نہیں جس کے باعث معدے، آنتوں نیز جگر وغیرہ کی بیماریوں میں تیزی سے اضافہ ہورہا ہے۔

ریڈیو ایف ایم 103 کلینک

ہر جمعہ کو سہ پہر 3 تا 4 بجے سننا مت بھولئے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک پر ڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبۂ صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

متوازن غذا میں سبزی اور پھلوں کا کردار

مشرف علی زیدی

متوازن غذا کے حصول میں گوشت کی اہمیت وافادیت اپنی جگہ مسلمہ ہے لیکن طبی تحقیق اور آگہی کے سبب سبزیوں اور پھلوں کی افادیت میں روز بہ روز اضافہ ہوتا جارہا ہے اور ماہرین غذا اس بات پر متفق ہوتے جارہے ہیں کہ ہمیں اپنی خوراک میں گوشت کا استعمال کم سے کم کرتے ہوئے سبزیوں اور پھلوں کی جانب مائل ہوجانا چاہیے جو قدرے کم خرچ بھی ہیں اور ان کے فوائد بھی کہیں زیادہ ہیں۔ آیئے ماہرین کی نگاہ میں دیکھتے ہیں کہ سبزی اور پھلوں کو گوشت پر فوقیت کیوں حاصل ہے؟

⇦ موٹاپا ہماری صحت اور خوبصورتی کا دشمن ہے جسے سبزی خوری کی عادت اپنا کر ہی آسانی سے مات دی جاسکتی ہے کیونکہ سبزی خور بہت کم موٹاپے کا شکار ہوتے ہیں۔ گوشت میں چکنائی کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے جبکہ پھل چکنائی سے مبرا ہوتے ہیں لہذا ایسے افراد جو پھل اور سبزیاں شوق سے کھاتے ہیں دل کے امراض کے علاوہ بلند فشار خون اور بعض اسی نوعیت کی دوسری بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

⇦ پھلوں میں ریشہ یعنی فائبر بہت زیادہ پایا جاتا ہے جو پیٹ بھرنے کا احساس دلاتا ہے، پیٹ کی صفائی کرتا ہے، جسم کی فاضل چکنائی کو جذب کرتا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ قبض نہیں ہونے دیتا جبکہ گوشت خور افراد عام طور پر اس مرض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔



⇦ تمام اقسام کے پھل پروٹین، وٹامنز اور معدنیات کا وسیع خزانہ اپنے اندر سموئے ہوتے ہیں جو کہ بنیادی صحت کی لازمی ضرورت ہے جن کے بغیر انسانی صحت کا تصور بھی محال ہے۔

⇦ پھل خور حضرات فوڈ پوائزننگ سے عموماً محفوظ رہتے ہیں کیونکہ یہ شکایت عموماً گوشت یا ڈیری کی اشیاء استعمال کرنے والے افراد کو ہوتی ہے۔

⇦ ہمارے یہاں اکثر لاغر، بیمار اور انفیکشن سے متاثرہ جانور بھی ذبح کردیئے جاتے ہیں جن کا گوشت کھانا بذات خود ایک بیماری ہے، اسی طرح ہمارے مذبح خانے بھی انتہائی ناگفتہ بہ حالت میں ہیں جہاں صفائی کا نظام انتہائی ناقص ہے۔ جابجا گندگی کے ڈھیر، جما ہوا خون اور اس پر بھنکتی ہوئی مکھیاں جس جگہ پر ہوں وہاں سے آنے والا گوشت بیماریوں کی دعوت دینے کے سوا کچھ نہیں کرسکتا ہے۔ جانوروں کو پالنے کے لئے سینکڑوں ایکڑ اراضی پر چارہ اگانا پڑتا ہے حالانکہ یہی زمین تھوڑی سی محنت سے سبزیاں اور پھل لگانے کے کام بھی آسکتی ہے۔ ہم لذت وذائقے کے چکر میں جانوروں کے پائے، دل، کلیجی، گردے، زبان، مغز اور تلی تک کھا جاتے ہیں جو کہ طبی نکتہ نگاہ سے خاصی نقصان دہ چیزیں ہے خاص طور پر ایسے حالات میں جب جانور کو کاٹنے سے قبل اس کی طبی اعتبار سے جانچ پڑتال بھی نہ کی گئی ہو۔

⇦ طبی ماہرین کے مطابق گوشت خوری سے اپنڈکس، جوڑوں کا درد، مختلف قسم کے سرطان، قبض، ذیابیطس، بواسیر، بدہضمی اور نہ جانے کن کن بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں جن کا سامنا سبزی کھانے والوں کو نہیں کرنا پڑتا۔

⇦ جانوروں کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس اور ویکسینز استعمال کرائی جاتی ہیں اور جب ہم ان جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں تو ان دواؤں کے تمام تر منفی اثرات ہمارے جسموں تک منتقل ہوجاتے ہیں اور اچھا بھلا انسان بیماری میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

⇦ جانوروں کے حجم اور وزن میں تیزی سے اضافے کے لئے انہیں ان گنت اقسام کے ہارمونز والی ادویات بھی کھلائی جاتی ہیں جو اگر گوشت کے ذریعے انسانی جسم میں پہنچ جائیں تو صحت کے لئے انتہائی مضر ثابت ہوسکتی ہیں۔

ان تمام پہلوؤں پر غور کرنے سے یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہوجاتی ہے کہ گوشت کھانا ہمارے لئے بہت زیادہ فائدہ مند بات نہیں ہے بلکہ سبزیاں اور پھل ہی ہماری صحت کے لئے زیادہ موزوں و مناسب ہیں۔ گو کہ ان کی کاشت کے دوران بھی بعض اقسام کی کھادوں اور جراثیم کش ادویات کے چھڑکاؤ کی نشاندہی ہوتی ہے لیکن یہ صحت انسانی کے لئے اس قدر نقصان دہ اس لئے نہیں ہیں کہ انہیں دھو کر یا مناسب طریقے سے صاف کر کے مضر اثرات کو کم یا ختم کیا جاسکتا ہے۔ گوشت کے مقابلے میں نہایت کم حیثیت ہونے کی بناء پر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ کم خرچ اور بالانشین ..... فیصلہ آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔

ڈائیٹ کیئر کے بارے میں

● آپ کی مروت کا شکریہ کہ باقاعدگی سے رسالہ بھجوا رہے ہیں۔ یقین کریں پڑھنے کی فرصت نہیں ہے۔ (ڈاکٹر محمد زبیر سنبل ..... کوٹ ادو)

● ''ڈائیٹ کیئر'' میں آپ محض اپنی شہرت کر رہے ہیں۔ اس کا پاکستان میں کیا مقام ہے۔ (جواد احمد، گل ..... لاہور)

● ''ڈائیٹ کیئر'' میں لوگوں کے ذاتی تجربات کو بھی جگہ دیں۔ (بخت بلند خان ..... پشاور)

● آپ نے میرا مضمون نہ چھاپ کر اچھی روایت نہیں قائم کی۔ کیا آپ کا معیار ڈان اخبار سے بھی بلند ہے۔؟ (ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ ..... قرشی آر اینڈ ڈی لاہور)

● اس بے کار سے میگزین سے تو ٹشو پیپر کا کام لیا جانا چاہئے۔ (ڈاکٹر اشفاق الرحمٰن ..... لاہور)

● ''ڈائیٹ کیئر'' کا جاری رکھنا محض شوق ہے...؟ (مشرف زیدی)

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ
First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat
Vol: 01 Issue: 04

مصنوعی دودھ کی ایجاد

ایس ایم فائق

شوکت تھانوی ایک جگہ لکھتے ہیں کہ یا تو دودھ بہتات میں لے لیجئے یا پھر معیار میں۔ان کی یہ بات درست ہے دونوں خوبیوں کا یکجا ہونا مشکل ہے۔اگر ہم کہیں کہ دودھ میں اٹھاسی فیصد پانی قدرتی طور پر موجود ہے تو شاید آپ یقین نہ کریں۔مگر حقیقت یہی ہے کہ گائے کے دودھ میں چار فیصد چکنائی اور آٹھ فیصد دیگر ٹھوس اجزاء بشمول لحمیات و کیلشیم موجود ہوتے ہیں اور بقایا پانی۔بھینس کے دودھ میں چکنائی دو فیصد زائد ہونے کے سبب اتنا ہی پانی کم ہوتا ہے۔

انسانی آبادی میں روز افزوں ترقی کے سبب دودھ پینے والوں میں روزانہ کی بنیاد پر اضافہ ہو رہا ہے۔تو کیا اس بحرانی کیفیت کا گائے بھینس کو بھی کچھ احساس ہے؟ یقیناً وہ بے زبان' زبان دانوں کے ہاتھوں قربانی کا بکرا ہے۔اگر بھینس موصوفہ کو بہتر چارہ' بہتر ونڈا نیز کراس بریڈنگ کے سبب اپنا جینیاتی مخفیہ یعنی جینیٹک پوٹینشل بڑھانے کا موقع نہ ملے تو اس کے دودھ دینے کی مقدار تو بلاشبہ روز بروز کم ہوتی چلی جائے گی۔افسوس کی بات یہ ہے کہ ایسا واقعی نہیں ہو رہا اور جانوروں کے ذیلی سیکٹر میں اربوں روپوں کی سرمایہ کاری کے باوجود زمینی حقائق اس شعبے کے ماہرین اور ارباب بست وکشاد کے دعووں کے بالکل برعکس ہیں۔حالانکہ اب بھی پاکستان دنیا بھر میں دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے اگر پانچویں نہیں تو چھٹے نمبر پر ضرور ہے اور جانوروں کی سالانہ جی ڈی پی زراعت کا پچاس فیصد ہے۔

یہاں ہم نادیدہ ہاتھوں کی پرتاریک کرشمہ سازیوں کی سیاست لے بیٹھنے کی بجائے اگر یہ عرض کریں کہ دودھ کی پیداواری مقدار کے گرنے کے باوجود عام آدمی کی ضرورت پوری کرنے کی خاطر اب کاروباری طبقہ نے مصنوعی دودھ ''ایجاد'' کر لیا ہے تو شاید یہ تفنن بھی ہو اور حقیقت بھی۔قدرت نے اس بابرکت رزق کو جانور کے پیٹ سے مصفا پیدا کیا ہے مگر ہم اس میں سے چکنائی نکال کر بقایا پھوکے دودھ میں جب کوکنگ آئل ملا دیں اور پھر اس قدرتی غذا کو خرابی سے بچانے کے لئے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ' سرف' بال صفا پاؤڈر اور دیگر ڈٹرجنٹ ملا لیں۔پھر لحمیاتی ضروریات پوری کرنے کی خاطر اس میں یوریا کھاد ملا لیں۔گاڑھا پن برقرار رکھنے کی خاطر ٹوتھ پاؤڈر' گوند اور اراروٹ یا سنگھاڑے کے آٹے کے علاوہ گھٹیا اور سستا خشک دودھ ملا لیں اور پھر بھی اس کو خالص دودھ کہیں تو یقیناً بھینس کو تو کوئی اعتراض نہ ہوگا۔لیکن حیرت یہ ہے کہ عوام الناس کو بھی کوئی اعتراض نہیں ہے۔ہم اب بھی اکیس روپے لیٹر والا فریزر کا دودھ' پچیس روپے لیٹر والا کھلا دودھ' تیس روپے والا ڈیری کا دودھ' چھتیس روپے لیٹر والے گوالے سے براہ راست دودھ کے علاوہ چالیس روپے لٹر والا ڈبے کا دودھ غٹا غٹ پی رہے ہیں اور میڈیا پر حقوقِ صارفین کی تباہ کاریاں دیکھنے کی بجائے کشمیر سنگھ کے لئے حقوق انسانی کی بریکنگ نیوز (سب سے پہلے ہمارے ہاں) دیکھنے میں مگن ہیں۔جب آنکھ کھلے تو بات کیجئے گا۔تب تک اللہ ہی حافظ۔

(یوم صارفین پر تقریر سے اقتباس)

اداریہ

متوازن غذا اور غربت

بہت پرانا واقعہ ہے کہ کسی بھوکے سے پوچھا گیا کہ ایک اور ایک کتنے ہوئے۔وہ حسرت سے بولا دو روٹیاں۔لیکن جب ایک خوش خوراک شخص سے پوچھا گیا کہ ایک روٹی اور ایک روٹی کتنی ہوئیں تو وہ جھٹ سے بولا دو لقمے۔محترم قارئین ہمارے ساتھ ایک تازہ واقعہ بھی کچھ اس طرح کا ہوا کہ ہم نے اگلے روز لاہور کے ایک بڑے ہوٹل میں منعقدہ دل کے امراض اور خوش خوراکی پر ایک سیمینار میں جونہی یہ بات کہی کہ قصور' لاہور اور سیالکوٹ کے لوگ آدھی آمدن اپنی پیٹ پوجا پر لگا دیتے ہیں تو کیا دل کے امراض بڑھیں گے نہیں تو ایک صاحب فرمانے لگے کہ جناب مہنگائی اس قدر بڑھ رہی ہے کہ اب ہم سب اپنی آمدن کا سو فیصد بھی محض پیٹ کی آگ بجھانے پر لگا دیں تو یقین کریں پھر بھی وزن نہیں بڑھنے کا۔

ہمیں یقین ہے کہ جو کام ہم اس میگزین کو چھاپ کر لینا چاہتے تھے وہ کام کم رقم میں ''موئی ماری'' غربت نے کر دیا ہے۔اب تو پبلک میں یہی کہتے ہوئے شرم محسوس ہوتی ہے کہ کم کھانا صحت کی علامت ہے یا زیادہ کھانے سے شوگر' دل کے امراض' موٹاپا نیز دیگر میٹابولک بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے کیونکہ مخاطب زیادہ کھانے تو ایک طرف پورا کھانا بھی کھانے کے لئے اب باقاعدہ دعائیں کرنے لگ گئے ہیں۔لیکن ہم مایوس نہیں ہیں۔ہمیں خوب معلوم ہے کہ ہمارا متمول طبقہ کہاں اٹھتا بیٹھتا ہے۔پس ہم اپنا علم جھاڑنے کے لئے ہر ہفتہ کوئی نہ کوئی فور یا فائیو سٹار ہوٹل تلاش کر لیتے ہیں۔

تفنن برطرف! چنگاڑتی ہوئی غربت جس طرح عوام کی غالب اکثریت کو ''ڈائیٹ کیئر'' یعنی ڈائیٹ کی کیئر کرنے پر مجبور کر رہی ہے اس سے ہر سو ہمارے ہی پیغام کا بول بالا ہو رہا ہے۔لیکن یہ نکتہ شاید نکتہ دان سمجھ جائیں کہ غربت کے دور میں کھانے پینے کی اشیاء میں جتنی ملاوٹ ہوتی ہے اتنی شاید خوشحالی کے دور میں نہ ہوتی ہے۔پس کھانے پینے کی اشیاء کا گرتا ہوا معیار محل نظر ہے جو کہ عوام کی گرتی ہوئی صحت کا غماز ہے۔غریب آدمی کو بھی اپنے کنبے کا پیٹ پالنے کے لئے دو وقت کی روکھی سوکھی چاہئیے' تھوڑا بہت دودھ' تیل' چینی' آٹا وغیرہ چاہئیے۔اگر عوام کی مجبوری کا فائدہ چند بھیڑیا نما تاجران غذاؤں میں گھٹیا درجے کی غذاؤں کی ملاوٹ کر کے اٹھانا چاہیں تو ان کا ہاتھ روکنے والا کون ہوگا؟ ان حالات میں معزز قارئین آپ کے لئے ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس میں اکثر ملاوٹ کے علاوہ غذائی بحران سے نمٹنے کے طریقوں پر بھی قلم اُٹھایا جاتا ہے ......

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Raw Foods

Vivienne Bradshaw-Black, USA vivshawUK@aol.com

We eat to live, not live to eat, but...we should choose well, and thoroughly enjoy what we eat.

Food enzymes and vitamins are mostly destroyed by heat and processing. Digestion of any food is impossible without enzymes and if there is not sufficient raw food in the diet, chronic depletion (and short-term indigestion, bloating, etc.) will result. Digestive enzymes will help where there is low gastric secretions and other digestive enzymes but these should not be used instead of tackling problems at their roots but rather, used as an aid whilst doing so. An individual program of enzymes can be determined by using kinesiology. Some people may require HCl Pepsin in addition to a broad based enzyme supplement. With the mass feeding of infants with cow's milk and toxic breast milk, most are sensitized and are unable to digest lactose.

Many things interfere with the production of digestive enzymes but one of the bad things about the typical Western diet is its lack of fresh raw food. Salads can be imaginative and very much more comprehensive than the common dry supermarket lettuce and tomato. All food (and drinks) should



have sufficient raw enzymes in the food to contribute towards that job. Our body manufactures enzymes but can only do so if we are healthy and have all the necessary raw materials in hand and the chemical pathways are unhindered. Sadly, this is not the case. Raw milk, butter and cheese contain these enzymes but the food processing industry destroys them creating a digestive problem. Anything made from pasteurized milk, even though organic, does not have the enzymes necessary for digestion (unless they are added, but there is no substitute for the original enzyme type inherent in that particular food source).

Proper mastication (chewing) of food is vital for efficient digestion as saliva contains water and digestive enzymes which start working in the mouth. Digestion cannot take place without adequate water and unrefined salt. Also, the stomach does not have teeth. Eating in emotional turmoil/haste and chewing food with toxic dental filling materials will interfere with digestion and should be addressed as health problems. If food on supermarket shelves had the same mercury content which food chewed by someone with mercury fillings had, it would not be allowed for sale. That bears thinking about!

Editorial

Fruit of Patience or Fruit of Waiting

There are certain things we can change, e.g. decision, level of patience, etc. but a few matters are out of our level best. They are death, ancestry, and so on. List will be very long if to count everything, hence self-leaders constantly strive to pray to God to "have the serenity to accept the things they cannot change, the courage to change the things they can, and the wisdom to know the difference between things they can change and they cannot".

To be better leader of others, it is important to be better leader of the self. If we do not conquer the self, we will be conquered by the self. Hence to become a good leader, we should conquer the self. Conquering self demands patience and this is the thing which we can change. Wisdom says that patience is the solution of majority of personal and collective problems.

How patience can be inculcated in our 'self'? The answer is very simple. And that is the learning of patience through a 12-hour fasting during Ramadan. Mind it, there is huge difference between waiting and patience. Majority of us wait for the sweet fruit of fasting at Iftar. They forget that sweetest fruit of patience is not served at dining tables, but is served in their minds, bodies and souls through slow process of learning for patience. If someone thinks that his whole day patience will end up at Iftar then his 12-hr interval is a waiting period (rather faqa), so he will get reward in terms of heavy dinner, and then nothing will be left afterwards! If he tries to learn patience, upgrades it step by step on daily basis, ignores the reward at Iftar and then afterwards shows a strong commitment with the patience in his daily life, then he is called the rewarded student of teacher nature. This is the essence of Ramadan, to make us perfect man. God bless us and award us wisdom to understand the true spirit of Ramadan. Amen.



Ginseng

A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Adding sugar or salt

When we add sugar or salt to the fruit juices, there is confusion about their benefits or losses. Adding sugar to a citric fruit may disturb its chemical balance. To avoid this situation, it is always better to take full fruit instead of its juice. In this way, we may get additional benefits of taking fiber which is miraculous foodstuff for our gastrointestinal tract. Very few people know that each seasonal fruit has cures and preventive measures against seasonal illnesses.

Body Mass Index

<www.merck.com> Reviewed By: Benjamin W. Van Voorhees, University of Chicago, USA

A good way to assess your weight is to calculate your body mass index (BMI). Your BMI estimates whether you are at a healthy weight. Being overweight puts strain on your heart and can lead to serious health problems. These problems include type 2 diabetes, heart disease, high blood pressure, sleep apnea, varicose veins, and other chronic conditions. Millions of lives could be saved worldwide each year if everyone maintained a healthy weight.

How to Determine your BMI

Your BMI estimates how much you should weigh, based on your height. Here are steps to calculate it:

Multiply your weight in pounds by 703.

Divide that answer by your height in inches.

Divide that answer by your height in inches again.

For example, a man who weighs 270 pounds and is 68 inches tall has a BMI of 41.

Use the chart ahead to see what category you fall into, and whether you need to be concerned about your weight:

BMI	CATEGORY
Below 18.5	Underweight
18.5 - 24.9	Healthy
25.0 - 29.9	Overweight
30.0 - 39.9	Obese
Over 40	Morbidly obese

BMI is not always an accurate way to determine whether you need to lose weight. Here are some exceptions:

Body builders:

Because muscle weighs more than fat, people who are unusually muscular may have a high BMI.

Elderly:

In the elderly it is often better to have a BMI between 25 and 27, rather than under 25. If you are older than 65, for example, a slightly higher BMI may help protect you from osteoporosis.

Children:

Do not use this BMI calculator for evaluating a child. Talk to your child's doctor about what an appropriate weight is for his or her age.

Doctors use a few different methods to determine whether you are overweight. Your doctor may also take your waist circumference and your waist-to-hip ratio into consideration. In addition, a lot of other factors influence your health. These include diet, physical activity, smoking, blood pressure, cholesterol levels, and blood sugar levels.

While the exact degree to which increasing BMI levels have a bad effect on human health is unclear, most experts conclude that a BMI greater than 30 (obesity) is unhealthy. Exercise, whatever your BMI, can help reduce your risk of cardiovascular disease and diabetes. Remember to always ask your doctor before starting an exercise program.



Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

ایمانداری

انسان بھوک کی حالت میں دیوانہ ہو جاتا ہے لیکن جنگ وجدل کا زمانہ ہو تو وحشی بن جاتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں فرانس کے فوجی اپنی غلے کی ضروریات پوری کرنے کی خاطر ہر کھیت اور باغ کو غارت کر رہے تھے۔ اسی ہنگامے میں ایک روز فوج کا ایک دستہ خوراک کی تلاش میں نکلا۔ راستے میں اجاڑ کھیت میں ایک جھونپڑا نظر آیا تو فوجیوں نے وہاں سے نکلنے والے باریش بوڑھے کو حکم دیا کہ ہمیں کسی اچھے کھیت میں لے چلو۔ بوڑھا ان کی رہبری کے لئے چل دیا اور کافی دیر بعد وہ ایک عمدہ کھیت میں پہنچے۔ مگر بوڑھا فوجیوں کو آگے لیتا چلا گیا۔ اور مزید کافی دیر بعد ایک اگلے عمدہ کھیت سے ان کو غلہ لینے کا اشارہ کیا۔ کپتان بگڑ کر بولا جب پچھلا کھیت بھی اچھا تو ہمارا وقت کیوں برباد؟ بوڑھے نے اطمینان سے جواب دیا کہ یہ کھیت میرا ہے اور وہ کسی اور کا تھا۔

طنز و مزاح

عطائی معالج یا خطائی معالج......؟

ڈاکٹر سلطان محمود

جس طرح عطائی ڈاکٹر ہوتے ہیں اسی طرح عطائی حکیم، عطائی سیاستدان، عطائی تاجر، عطائی خاوند یا عطائی استاد بھی ہوتے ہوں گے۔ یہ عطائیت ہوتی کیا ہے؟ آیئے دیکھیں۔ طبی عطائیت کا اصل مفہوم تو یہ ہے کہ کوئی ایسا شخص مریضوں کا کباڑا کرنا شروع کر دے کہ جس کے پاس ''لائسنس ٹو کِل'' نہ ہو۔ یہ لائسنس یا سند کسی معقول اور قبول شدہ میڈیکل سکول کی بھی ہونا ضروری ہے۔ جس طرح ایک مسلمان دوسرے بھلے چنگے مسلمان کو جھٹ سے کافر قرار دے دیتا ہے۔ اسی طرح غالباً ایک ڈاکٹر اپنی ڈگری یا اپنے میڈیکل کالج کے معیار سے کم دوسری ڈگری والے کو بھی بسا اوقات عطائی ڈاکٹر کہہ دیتا ہے۔ ایک حکیم کے پاس بھلے سے چار سالہ ڈگری ہو لیکن ڈسپنسر و کمپاؤنڈر ڈگری ڈپلومہ نہ رکھنے کے باوجود پریکٹس کرنا شروع کر دیں تو ایک ایم بی بی ایس کی نظر میں یہ سب عطائی ہیں۔ تو پھر اصلی عطائیت کیا ہوئی؟ کیا ایم بی بی ایس یا ایم ڈی کے علاوہ تمام آلٹرنیٹو میڈیسن عطائیت ہے؟ یعنی حکمت، ہومیوپیتھی، آکوپنکچر، این ایل پی، کلینکل نیوٹریشن، ریکی، یوگا و روحانیت وغیرہ یا پھر یہ سب درست ہیں صرف ان مضامین کی باقاعدہ تسلیم شدہ ڈگری نہ رکھ کر پریکٹس کرنے والے ہی صرف عطائی ہیں....؟

چند مزید سوالات ذہن میں ابھرتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص 37 برس بنکاری کرنے کے بعد اگر امریکہ سے ایک ماہ کا این ایل پی کا سٹیفکیٹ لے کر نفسیات میں پریکٹس شروع کر دے تو کیا کہلائے گا۔؟ اگر ایم بی بی ایس کے بعد سری لنکا سے چھ سو ڈالر میں بغیر پڑھے پی ایچ ڈی کی ڈگری خرید لی جائے تو موصوف کا نام کیا ہوگا....؟ اگر انٹرنیٹ کا سہارا لے کر ایک فزیشن غذائی کتاب لکھ مارے تو معاشرے میں اس کا مقام کیا ہوگا....؟ چلیں ان معاملوں پر مٹی ڈالیں۔ ذرا بتائیں کہ اگر ایک ڈاکٹر اپنے کلینک میں مریض بھی دیکھے۔ ان کے میڈیکل ٹیسٹ بھی کرے۔ ایکسرے بھی کرے۔ اپنی فارمیسی بھی چلائے اور اس کے ساتھ ساتھ ناک، کان، گلے، دل، گردے، معدے اور دماغ وغیرہ کا علاج بھی خود ہی کر لے تو ایسی ہر فن مولا شخصیت کا کیا بھلا سا نام ہونا چاہیئے....؟ میڈیکل ٹیکنالوجسٹ اور ڈسپنسر وغیرہ ڈاکٹر سے چھوٹا ہوتا ہے لیکن اگر بڑے رتبہ والا چھوٹے عہدے والے کے کام بھی کرے تو کیا ہم اسے اس کی خاکساری کہیں گے....؟ بالکل ویسے ہی جیسے ڈپٹی کمشنر خود ہی ٹائپنگ بھی کر رہا ہو یا جہاز کا پائلٹ مسافروں کو کھانا بھی تقسیم کر رہا ہو۔ یا کوئی کیپٹن میجر میڈیکل ریپ سے پوچھ کر نسخے لکھ رہا ہو۔ یعنی اگر چھوٹا، بڑے جیسا کام کرے تو عطائی کہلائے گا اور اگر بڑا، چھوٹے جیسے کام کرے تو کیا ہم اس کو خطائی (کھانے والی نہیں) کہہ سکتے ہیں۔ اگر عطائیت بند ہونا چاہیئے تو کیا خطائیت پر بھی پابندی ہوگی یا پھر ایسا کیوں نہ کریں کہ یہ عطائیت، خطائیت کا چکر ہی چھوڑ دیں اور جہاں سے مال پیسہ بنے وہی کچھ کر لیں اور بھول جائیں کہ ڈگری کون سی تھی۔ خود بھی مال بنائیں اور دوسروں کو بھی بنانے دیں۔ رہ گئی بیچاری عوام، تو اس کا اللہ مالک۔ اس کے جہاں سینگ سمائیں گے گھس جائے گی۔ چاہے جائے پناہ کالے جادو کی نگری ہو یا دم درود کی محفل، کسی سنیاسی سو سالہ بابے کا آستانہ ہو یا چمکتا دمکتا جدید میڈیکل کمپلیکس۔

تعلیم وصحت سے ہمیں بھی بہت محبت ہے لیکن ہم خوش ہیں کہ چلو دونوں مشنری جذبے سے تو خالی ہوئے۔ اب یہ کاروبار ہیں اور دنیا جانتی ہے کہ کاروبار جنگی بنیادوں پر چلانے ہی سے کامیاب ہوتے ہیں۔ ٹالسٹائی کے بقول جنگ اور محبت میں سب کچھ جائز ہے۔ ہماری جنگ ہے عطائیوں اور خطائیوں سے اور محبت ہے دنیا کی چکا چوند سے۔ پس ہمارا مخلصانہ مشورہ ہے کہ کوالیفائیڈ ڈاکٹر اور اطباء حضرات کو چاہیئے عطائی کو بھی تسلیم کر لیں اور خطائی کو بھی۔ چاہے وہ کالا خطائی کا ہی کیوں نہ ہو۔ کیونکہ ہمارا مقصد تو کاروباری ہے یعنی ملٹی نیشنل کمپنیوں کے بزنس اور اپنی کمیشن میں اضافہ۔

والله خير الرازقين...جزاك الله من الخير۔

●●●●●●●●●●●●●

ایڈیٹر کے نام

مکرمی! آپ نے گزشتہ شمارے میں ایک حدیث کی سند کی خواہش کی تھی۔ جو کہ ثقہ حدیث ہے اور اس کا نمبر 4059,6061 صحیح جامع الصغیر جلد نمبر 2 میں درج ہے ''البانی'' نے بیان فرمایا کہ یہ ''حدیث حسن'' ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ گائے کے جسم میں سے دو غذائیں عنائت کرتا ہے۔ ایک میں شفاء اور دوسری میں وبا ہے (یعنی دودھ اور گوشت) (ابوداؤد سرفراز احمد....پاکپتن)

ہومیو ڈاکٹر عنایت اللہ کامران نے میانوالی سے فون اور SMS کے ذریعے ہمارے کچھ آرٹیکلز کی تعریف کی ہے۔

ڈاکٹر صاحب! اگر 500 گرام ہلدی میں 5 گرام خربوزے کے بیج ملا کر جوشاندہ تیار کر کے دن میں دو بار استعمال کیا جائے تو کیا خون میں کریٹنن اور یوریا کم ہوسکتا ہے۔؟ (حکیم رانا عبدالستار.... مرکاس ملتان)

کسی حاذق حکیم سے رابطہ کریں۔(ادارہ)

ڈاکٹر نصیر احمد MBBS جو پیر محل ٹوبہ ٹیک سنگھ میں عرصہ 35 برس سے پریکٹس کر رہے ہیں بنفس نفیس ادارہ میں تشریف لا کر ڈائٹ کیئر کے سالانہ خریدار بنے۔ ادارہ ان کے تعاون کا شکر گزار ہے۔ آپ کی واٹر ٹیسٹنگ کی درخواست پر جلد عمل درآمد کیا جائے گا۔

جن غذاؤں میں سیر شدہ چکنائیاں زیادہ ہوتی ہیں ان کو کھانے پینے سے خون میں کولیسٹرول کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی غذاؤں میں دیسی گھی، انڈے کی زردی، کلیجی، سری پائے اور دودھ نیز دودھ سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ مکھن اور دیسی گھی سے خصوصاً بچنا چاہیے اور فل کریم دودھ کی بجائے ملائی اترا دودھ یا سکم ملک (Skim Milk) استعمال کرنا چاہیے۔ پیزا اور پنیر والے برگر کی بجائے موسمی پھلوں کی طرف توجہ کرنا ضروری ہے۔

جن غذاؤں میں ریشہ یا فائبر زیادہ ہوتا ہے وہ خون میں سے کولیسٹرول کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس لئے سفید آٹے یا سفید بریڈ کی بجائے پوری گندم کا آٹا یا براؤن بریڈ استعمال کرنا چاہیے۔ اسی طرح سبزیوں اور پھلوں میں ایسا ریشہ ہوتا ہے جو قابل ہضم ہوتا ہے اور ان کا جتنا حصہ ناقابل ہضم ہوتا ہے وہ بھی نظام انہضام میں شامل مضر صحت چیزوں مثلاً کولیسٹرول، گلوکوز، فری فیٹی ایسڈ وغیرہ کو چوس کر فضلے میں خارج کر دیتا ہے۔

وٹامن ای

یونیورسٹی آف ایبرڈین سکاٹ لینڈ کی تحقیق کے مطابق وٹامن ای پھیپھڑوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس سلسلہ میں حمل کے پہلے سولہ ہفتے نہایت اہمیت کے حامل ہیں کیونکہ اس دوران ایمبریو کے سانس کا نظام تکمیل پا چکا ہوتا ہے۔ وٹامن ای کی کمی سے سانس کی نالی میں تیزابیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے اندازہ ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر "ہم اور دنیا" ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا...... (ایڈیٹر)

ریشہ دار پسی ہوئی اجناس پر مشتمل ناشتہ سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا: ماہرین غذائیت

لندن... یورپی ماہر غذائیات نے کہا ہے کہ پسی ہوئی اجناس، ریشہ دار غذاؤں، پھلوں اور دودھ پر مشتمل ناشتہ کئی امراض سے بچانے میں معاون ہے اور یہ ناشتہ روزانہ کرنے والوں کو ناشتہ نہ کرنے والوں کی نسبت دل کے امراض، ذیابیطس اور دماغ کی شریان پھٹنے کا عارضہ لاحق ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیقی رپورٹ کے مطابق ماہرین نے سینکڑوں افراد کو ناشتہ کرنے یا نہ کرنے اور ناشتہ میں استعمال کی جانے والی مختلف اشیاء کے بارے میں تحقیقی معیار کے مطابق سوالنامے دیئے جن کے جوابات کی روشنی میں ماہرین نے نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ریشہ دار غذاؤں پر مشتمل ایسا ناشتہ جس میں چینی 10 گرام سے کم استعمال کی گئی ہو موٹاپے سے بچانے میں معاون ہے۔ (آواز اخبار 15 اپریل 08)

تبصرہ

زیر نظر تحقیق میں دو حقائق زیادہ اہم ہیں۔ اول الذکر ریشہ دار غذاؤں کے استعمال کی اہمیت ہے جو نہ صرف موٹاپے سے بچاتی ہیں بلکہ دیگر استحالی (میٹابولک) بیماریوں سے بھی بچت کا سبب ہے۔ دوم ناشتہ کرنے کی اہمیت کا تذکرہ ہوا ہے کہ جس کے بارے میں قدیم ترین معالجین کا بھی قول ہے کہ صبح ناشتہ نہ کرنے والے نہ صرف ذہین نہیں رہ سکتے بلکہ بہت جلد بڑھاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہماری شہری زندگی میں جو تبدیلیاں آ رہی ہیں ان میں صبح دیر سے اُٹھنا اور ناشتہ نہ کرنا بھی شامل ہیں۔ یہ دونوں عادتیں صحت، ذہانت اور جوانی کے تسلیم شدہ اصولوں سے انحراف ہیں۔ تبھی دنیا کے سبھی مذاہب میں صبح کی عبادت لازم ہے جس کا مقصد انسان کو صبح اُٹھنے کی عادت ڈالنا تھا اور عبادت کے پیچھے دوسرا نکتہ یہ پنہاں تھا کہ کھانے کے لمبے وقفے اور تھکان کے باعث انسان میں ناشتہ کرنے کی عادت راسخ ہو جائے۔ ہمیں یقین ہے کہ آج کی سائنس محض ہمارے دین کے طے شدہ اصولوں کو آشکارا کر رہی ہے، جنہیں ہم بھول چکے ہیں۔

وٹامن ڈی کے استعمال سے ذیابیطس کا مرض کم ہو سکتا ہے: طبی رپورٹ

نیویارک... امریکہ کے ماہرین نے اپنی حالیہ تحقیق میں بتایا ہے کہ بچوں کو ابتدائی عمر ہی سے وٹامن ڈی دینا بڑھاپے میں ذیابیطس پر قابو پانے میں مددگار ہے۔ حالیہ طبی سروے میں 30 بچوں کو روائتی وٹامن ڈی دیا گیا جن میں ذیابیطس کے امکانات نہ تھے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ جتنا زیادہ وٹامن ڈی دیا جائے اتنا ہی ذیابیطس کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ متوازن طرز حیات، خوراک کا بہتر استعمال اور روزانہ 6 تا 8 گھنٹے کی نیند بھی ذیابیطس کے مرض کے اثرات کا خاتمہ کرتی ہے۔

تبصرہ

یہ سروے ہے کوئی تحقیق نہیں۔ نیز یہ بات واضح نہیں کہ جن بچوں کو شامل تحقیق کیا گیا تھا انہی کی بڑھاپے میں جانچ ہوئی جو کہ ظاہر ہے ایسا نہیں ہے۔ دوم جن بوڑھوں کو شامل تحقیق کیا گیا ان کے بچپن کے وٹامن ڈی لئے جانے کے بارے میں کس طرح قابل بھروسہ معلومات حاصل ہوئیں۔ یہ واضح نہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ لٹریچر سے وٹامن ڈی کے انسانی عمر کے مختلف ادوار کی معلومات جمع کر کے سروے کے نتائج مرتب کئے گئے ہیں۔ اگر ایسا بھی کیا گیا ہو تو یہ قابل بھروسہ سمجھا جا سکتا ہے۔

متوازن افطاری پروگرام برائے ماہ رمضان

سمارٹ اور صحت مند رہنے کیلئے



	جمعہ	ہفتہ	اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات
پہلا ہفتہ	اکثر دیکھا گیا ہے کہ ہم رمضان المبارک کی روح کو نہ سمجھتے ہوئے جسم کی زکوۃ نکالنے کی بجائے اپنے وزن میں اضافہ کر لیتے ہیں اور ایسا افطاری کے وقت کھانے کا توازن کھو دینے سے ہوتا ہے۔ نیز کل جروری نیند کو ٹکڑوں میں بانٹنے سے یا دن کے اوقات میں لمبا سونے سے بھی دماغی خلل کا امکان ہوتا ہے۔ جس سے وزن میں اضافہ متوقع ہے۔ اس مسئلے پر قابو پانے کے لئے متوازن افطاری پروگرام برائے ماہ رمضان دیا جا رہا ہے۔ جس سے وزن قابو میں رہے گا یا کم ہوگا۔ بچے، بوڑھے، حاملہ عورتیں نیز بیمار لوگ اس پلان سے مستثنیٰ ہیں۔				01 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + آلو گوشت + سلاد سوپ	02 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے 1 چپاتی + دال + سلاد سوپ	03 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + ٹینڈے گوشت + سلاد سوپ
دوسرا ہفتہ	04 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے 1 چپاتی + آلو گوشت + سلاد سوپ	05 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + دال چاول + سلاد سوپ	06 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے 1 چپاتی + بھنڈی + سلاد سوپ	07 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + گوبھی قیمہ + سلاد سوپ	08 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے 1 چپاتی + سفید لوبیا + سلاد سوپ	09 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + چکن برنانی + سلاد سوپ	10 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + ٹالک گوشت + سلاد سوپ
تیسرا ہفتہ	11 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + ثابت مسور + سلاد سوپ	12 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + شملہ مرچ گوشت + سلاد سوپ	13 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے مکس سبزیاں چاول سوپ	14 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + کدو گوشت + سلاد سوپ	15 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + دال + سلاد سوپ	16 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + اروی گوشت + سلاد سوپ	17 سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + سبزی پلاؤ + رائتہ سوپ
چوتھا ہفتہ	18 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + ثابت مونگ + سلاد سوپ	19 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + چکن کڑھائی + سلاد سوپ	20 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + بینگن بھرتہ + سلاد سوپ	21 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے دال چاول + سلاد سوپ	22 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + کریلے قیمہ + سلاد سوپ	23 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + سفید چنے + سلاد سوپ	24 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے چپاتی + میتھی پالک + سلاد سوپ
پانچواں ہفتہ	25 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + قیمہ کریلے + سلاد سوپ	26 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + مٹر قیمہ + سلاد سوپ	27 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + کالے چنے + سلاد سوپ	28 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے چپاتی + بند گوبھی گوشت + سلاد سوپ	29 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے مٹن پلاؤ + رائتہ، سلاد سوپ	30 سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور آلو چنے، چائے 1 چپاتی + کدو دال + سلاد سوپ	

- دودھ سوڈا کی بجائے ہم نے دودھ شربت کی اصطلاح استعمال کی ہے جو دودھ میں جام شیریں یا روح افزاء شامل کر کے بنایا جاتا ہے۔
- افطار ہمیشہ مائعات سے شروع کیا جائے جس کے لئے پانی بہترین حل ہے۔ بارہ گھنٹے کی تیزابیت کی وجہ سے افطار کے وقت چائے کافی تمام کولڈ ڈرنکس، سگریٹ، تمباکو سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ تازہ پھلوں کا رس یا ملک شیک ہی بہتر ہیں۔
- سلاد کی پلیٹ سے مراد ابلی ہوئی کچی سبزیوں نیز چند پھلوں، ابلے ہوئے لوبیا مٹر وغیرہ ہے۔ کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی، پیاز بھی شامل ہیں۔
- سوپ سے مراد سبزیوں، گوشت کے فالتو ٹکڑوں، ہڈیوں، دلیہ، لوبیا، مٹر اور مصالحہ جات کا آمیزہ ہے۔
- افطاری اور ڈنر میں نماز کا وقفہ کریں۔ نماز تراویح کے بعد سونے سے قبل سوپ لیں۔ رات 5 اور دن کے 2 گھنٹے سوئیں۔

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

- سوڈیم کا جسم کے اندر دوبارہ جذب ہونا جگر کے کینسر کو ظاہر کرتا ہے۔
- مکئی کا الکحل کے ذریعہ حاصل کردہ ایکسٹریکٹ خون میں کولیسٹرول اور چکنائی کم کرتا ہے۔
- ماہواری کے ختم ہونے کی علامات کو روکنے کے لئے السی، سویابین، تل، جو، انڈہ اور دودھ مفید ہیں۔
- السی کو معمولی بھوننے سے اس میں زہر (NCN) کا درجہ خاصہ کم ہو جاتا ہے۔
- خوراک میں پوٹاشیم کی کمی دل کے دورے کا موجب بن سکتی ہے۔
- کیفین شریانوں کی سختی کو بڑھاتی ہے۔

چائے

ایک تازہ ترین امریکی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ چائے کا ایک کپ روزانہ پینے والی خواتین میں حمل کا ٹھہر جانا آسان ہو جاتا ہے۔ جو خواتین دن بھر میں چائے کا صرف ایک آدھا کپ پیتی ہیں ان میں ان عورتوں کے مقابلے میں حمل ٹھہرنے کے امکانات دگنے ہوتے ہیں جو چائے کو قطعی نہیں چھوتیں۔

سبزیاں اور ان کے فوائد

تحریر: حکیم اقبال احمد قریشی (قرشی انڈسٹریز پرائیویٹ لمیٹڈ)

کہا جاتا ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ اس کی ایک بنیادی وجہ یہ ہے کہ غذائی عناصر جو سبزیوں میں پائے جاتے ہیں وہ تمام کے تمام گوشت میں نہیں پائے جاتے۔ جو افراد کھانے میں سبزیوں کا استعمال زیادہ رکھتے ہیں ان کو قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی اور سبزیوں کے استعمال سے انسانی جسم میں قوت مدافعت کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے حملوں سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگ گوشت کو طاقتور غذا سمجھتے ہیں اور سبزیوں کو معمولی غذا شمار کیا جاتا ہے حالانکہ سبزیوں اور دالوں میں پائے جانے والے خاص نمکیات اور جزو قوت ہاضمہ بڑھاتے ہیں اور جسم انسانی کو خوبصورت، متوازن اور سڈول رکھتے ہیں اور دوران خون کو مدد فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خون کو صاف بھی رکھتے ہیں۔ اگر سبزیاں درست طریقے سے پکائی جائیں تو یہ جسم انسانی کو تمام اجزاء سمیت طاقت اور قوت فراہم کرتی ہیں۔ حیاتین اور نمکیات کیمیائی طور پر اتنی نازک ساخت کے ہوتے ہیں کہ اگر انہیں دیر تک پکایا جائے تو یہ ضائع ہو جاتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ گھروں میں خواتین سبزیوں کو ابال کر ان کا پانی ضائع کر دیتی ہیں جو درست طریقہ نہیں۔ سبزیوں کو پکاتے ہوئے صرف اتنا پانی ڈالا جائے جو سبزی کے گلانے کے لئے کافی ہو۔ اس طرح وہ مزے دار بھی ہوں گی اور صحت کے لئے مفید بھی۔ کچھ خواتین شلجم، مولی اور چقندر جیسی سبزیاں پکاتے وقت ان کے پتے پھینک دیتی ہیں جس کی وجہ سے ان سبزیوں کے مفید اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ان پتوں میں بیش بہا اجزاء پائے جاتے ہیں اس لئے ان سبزیوں کو اگر پتوں سمیت ہی پکایا جائے تو یہ مناسب ہوگا۔ کچھ لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ ہم سبزیاں کیوں استعمال کریں؟ جو لوگ گوشت کھانے کے عادی ہیں، وہ یہ کہتے ہیں کہ جو غذائیت گوشت میں ہے، وہ سبزیوں میں کہاں..؟

آج کل ہمارے شہری علاقوں میں رہنے والے افراد گوشت کا استعمال زیادہ کر رہے ہیں۔ جو لوگ غذائیت کے مفہوم سے واقف نہیں وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اصل غذائیت گوشت میں ہے۔ حالانکہ ہم موازنہ کر سکتے ہیں کہ اگر ایک گوشت خور اور ایک سبزی خور کو ایک میدان میں چکر لگانے کو کہا جائے تو یہ مقابلہ سبزی خور جیت جائے گا جب کہ گوشت کھانے والا جلد تھک جائے گا اور اس کا سانس پھول جائے گا۔

آج کے دور میں سائنس انہی باتوں کی توثیق کر رہی ہے جو چودہ سو سال پہلے نبی کریم ﷺ نے بتا دی تھیں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "گھی میں صحت اور گوشت میں مرض ہے"۔ فرمان رسول ﷺ سے گوشت کا استعمال تو غلط ثابت ہو گیا۔ اسی وجہ سے آج مغربی ممالک میں گوشت کا استعمال کم کر دیا گیا ہے اور اسے مضر صحت سمجھا جا رہا ہے۔ اس کے باوجود ہمارا یہ حال ہے کہ لاتعداد گائیوں اور بھینسوں کو ذبح کیا جا رہا ہے اور اس پر ذرا بھی غور نہیں کرتے کہ گوشت کے بے جا استعمال کے باعث کس طرح کی مہلک بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ سبزیوں کو کس طرح استعمال کیا جائے۔ سبزیوں کو بطور سلاد بھی کھایا جاتا ہے۔ مثلاً پیاز، ٹماٹر، چقندر، ککڑی، کھیرا، گاجر، مولی، لیموں، پالک کے پتے، بند گوبھی اور اُبلے ہوئے آلو وغیرہ۔ سبزیوں کو ابال کر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ان کو سوپ اور سالن کی شکل میں بھی کھایا جاتا ہے اور کبھی بھجیا بھی بنائی جاتی ہے۔ گوشت کے ساتھ بھی کئی سبزیاں بطور سلاد استعمال کی جاتی ہیں اور کچھ سبزیوں کا حلوہ بھی بنایا جاتا ہے جو بے حد لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ مقوی بھی ہوتا ہے سردیوں میں گاجر کا حلوہ تیار کیا جاتا ہے اور گرمیوں میں لوکی کا حلوہ، جب کہ پیٹھے کی مٹھائی پورے سال میں مل جاتی ہے۔ سلاد کے طور پر استعمال ہونے والی سبزیوں کے علاوہ بھاپ میں بنی سبزیوں کے سالن میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ جیسے پالک کی بھجیا بہت لذیذ اور ہاضم ہوتی ہے اور قبض کو بہت آسانی کے ساتھ ختم کر دیتی ہے۔ ٹماٹر کا استعمال تقریباً ہر سالن میں ہوتا ہے اور اسے بطور سلاد استعمال کیا جاتا ہے۔ غرض سبزیوں کے بےشمار فائدے اور ان کی غذائیت بے مثل ہے۔ 0000 (بشکریہ نیوز بلیٹن حجاز ہسپتال)

گوشت خوری جائز یا ناجائز...؟

ڈاکٹر ذاکر نائیک کے دلائل

غذائی چارٹ میرے پاس موجود ہے۔ جس کے مطابق سبزیوں یا نباتاتی غذاؤں میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ زاویری صاحب نے کہا ہے کہ تین ضروری امینوایسڈز ہوتے ہیں۔ آپ کسی ڈاکٹر سے پوچھ لیں، تین نہیں آٹھ ہوتے ہیں۔ آٹھ امینوایسڈز ایسے ہیں جو جسم کے اندر تیار نہیں ہوتے اور بیرونی طور پر حاصل کرنا پڑتے ہیں۔ یعنی خوراک کے ذریعے فراہم کرنے ہوتے ہیں۔ لحمیاتی پروٹین حیاتاتی لحاظ سے مکمل ہوتی ہے اسی لئے انہیں Higher Proteins کہا جاتا ہے۔ کیونکہ ان میں آٹھوں ضروری امینوایسڈز موجود ہوتے ہیں جب کہ نباتاتی پروٹین میں ہمیشہ ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ امینوایسڈز کم ہوتے ہیں۔ یہ ایک سائنسی جواب ہے۔ لہٰذا ہوسکتا ہے کہ مقدار زیادہ ہو، لیکن یہ پروٹین مکمل نہیں ہوتی۔ لحمیاتی پروٹین اعلیٰ معیار کی اور مکمل ہوتی ہے۔

اسی طرح اگر آپ تجزیہ کریں تو جو فولاد آپ کو غذا کے ذریعے حاصل ہوتا ہے، وہ بھی دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک تو Haem Iron اور دوسرا Non Haem Iron۔ ہیم آئرن آسانی سے جسم کا حصہ بن جاتا ہے جبکہ نان ہیم آئرن آسانی سے جسمانی نظام میں جذب نہیں ہوتا۔ لحمیاتی غذاؤں میں دونوں ہوتے ہیں جب کہ نباتاتی غذاؤں میں Non Haem Iron ہوتا ہے جو کہ آسانی سے جذب نہیں ہوتا۔ لہٰذا میں اتفاق کرتا ہوں کہ بظاہر تو واقعی فولاد کی مقدار نباتات میں زیادہ نظر آتی ہے، پروٹین کی بھی مقدار زیادہ ہوسکتی ہے لیکن اس سے یہ نتیجہ نکالنا کہ نباتاتی خوراک زیادہ صحت بخش ہوتی ہے، غلط ہوگا۔ یہ لوگوں کو گمراہ کرنے والی بات ہے بلکہ میں سیدھی سادھی زبان میں یہ کہوں گا کہ یہ ''فراڈ'' ہے۔ اور یہ فراڈ کون کر رہا ہے؟ چند سبزی خور تنظیمیں........

اس کتاب میں جو حوالے دیئے گئے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ گوشت خوری دنیا کے بڑے بڑے مذاہب یعنی ہندومت اور عیسائیت وغیرہ میں ناجائز ہے تو پھر میں یہ کہتا ہوں کہ دنیا کا کوئی اہم مذہب گوشت خوری کو مکمل طور پر ناجائز قرار نہیں دیتا۔ میں اسلامی نقطہ نظر کی وضاحت تو کرچکا ہوں کہ اس کتاب میں سیاق وسباق سے ہٹ کر مطلب اخذ کرنے اور غلط فہمی پیدا کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ میں اتنا تو تسلیم کرتا ہوں کہ بعض اوقات مخصوص حالات میں گوشت خوری کی جزوی ممانعت موجود ہے مثال کے طور پر سورۃ مائدہ میں ارشاد ہے۔

ترجمعہ:۔ ''اے لوگو! ایمان لائے ہو، بندشوں کی پوری پابندی کرو۔ تمہارے لئے مویشی کی قسم کے سب جانور حلال کیئے گئے ہیں۔ سوائے ان کے جو آگے چل کر تمہیں بتائے جائیں گے۔ لیکن احرام کی حالت میں شکار کو اپنے لئے حلال نہ کرلو۔''

لہٰذا اسی طرح دیگر متون مقدسہ میں ایسے بیانات موجود ہیں جن میں بعض مخصوص اوقات میں گوشت خوری سے منع کیا گیا ہے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ انجیل میں حکم دیا گیا ہے کہ ''تم مردہ غذا نہیں کھاسکتے''۔ خطوط وحدانی میں ''گوشت'' کے لفظ کا اضافہ کیا گیا ہے۔ انہوں نے کوئی حوالہ نہیں دیا کہ یہ بات کہاں سے لی گئی ہے۔

یہ بات قرآن میں بھی متعدد مقامات پر کی گئی ہے۔ مفہوم: ''اللہ نے جو کچھ تم پر حرام کیا ہے وہ ہے مردار اور خون اور سور کا گوشت اور وہ جانور جس پر اللہ کے سوا کسی اور کا نام لیا گیا ہو۔ البتہ بھوک سے مجبور اور بے قرار ہو کر اگر کوئی چیزوں کو کھالے بغیر اس کے کہ وہ قانون الٰہی کی خلاف ورزی کا خواہش مند ہو یا حد ضرورت سے تجاوز کا مرتکب ہو تو یقیناً اللہ معاف کرنے اور رحم کرنے والا ہے۔''

رومیوں کے نام خط باب 14' آیات 2,3 میں کہا گیا ہے کہ ''ایک کو اعتقاد ہے کہ ہر چیز کا کھانا روا ہے اور کمزور ایمان والا ساگ پات ہی کھاتا ہے۔ کھانے والا اس کو جو نہیں کھاتا' حقیر نہ جانے اور جو نہیں کھاتا وہ کھانے والے پر الزام نہ لگائے کیونکہ خدا نے اس کو قبول کرلیا ہے۔''

ہندومت میں سے اگر آپ منو کے قانون کا مطالعہ کریں تو اس میں واضح طور پر تحریر ہے: ''کھانے والا کسی بھی زندہ مخلوق کو کھاسکتا ہے۔ بے شک وہ روزانہ کھائے۔ ہمارے خالق نے کچھ مخلوقات کو کھانے کے لئے بنایا ہے اور کچھ کو کھائے جانے کے لئے۔'' (منو باب 5 نمبر 30)

سوال کیا گیا کہ کیا لحمیاتی غذا' غذائیت کے لحاظ سے کم تر درجے کی ہوتی ہے۔ جی ہاں ایسا ہوسکتا ہے۔ میں کوئی متعصب گوشت خور نہیں ہوں لہٰذا یہ نہیں کہوں گا کہ ایسا نہیں ہے۔ لحمیاتی غذا کاربوہائیڈریٹ اور حیاتین کی مقدار کے لحاظ سے کم تر ہوتی ہے۔ یہ چیزیں نباتاتی غذا کے ذریعے با آسانی پوری ہوسکتی ہے۔ آپ کو پھل ضرور کھانے چاہئیں۔ لیکن اگر ایک عام تقابل کیا جائے تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ لحمیاتی غذا میں اعلیٰ معیار کی پروٹین موجود ہوتی ہے۔ یہ پروٹین مکمل بھی ہوتی ہے اور اس کا معیار بھی برتر ہوتا ہے۔ اسی طرح فولاد بھی۔

انڈا بھی ایک اچھی غذا ہے جس کی اتنی مخالفت کی گئی۔ ایک بڑے انڈے میں تقریباً چھ گرام پروٹین ہوتی ہے اور انڈے کی سفیدی پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ مثالی پروٹین ہوتی ہے۔ مثالی سے مراد یہ ہے کہ دوسرے ذرائع سے حاصل ہونے والی پروٹین کا معیار اس سے تقابل کر کے پرکھا جاتا ہے۔ اس میں تمام ضروری امینو ایسڈز بھی موجود ہوتے ہیں۔ انڈا ان چند غذاؤں میں سے ایک ہے جن میں وٹامن ڈی پایا جاتا ہے۔ بیمار اور بیماری سے صحت یاب ہونے والوں کے لئے انڈا تجویز کیا جاتا ہے۔ کیوں...؟ اس لئے کہ اس میں تمام ضروری اجزاء موجود ہوتے ہیں اور یہ زود ہضم بھی ہوتا ہے۔

آپ سبزیوں کے ذریعے بھی اپنی غذائی ضروریات پوری کرسکتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے آپ کو اپنی غذا کا انتخاب بڑی سمجھداری کے ساتھ کرنا پڑے گا' اگر آپ درست انتخاب کے ذریعے غذا کو متوازن رکھیں گے تو آپ کی صحت اچھی رہے گی۔ لیکن اگر آپ لحمیاتی غذائیں بھی استعمال کرتے ہیں تو یہ توازن بالعموم خود ہی برقرار رہے گا۔

●●●●●●●●●●●●●

ڈائیٹ کیئر ایک تحریک کا نام ہے

ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' محض ایک میگزین یا نیوز بلیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو اُن کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک' غذا اور غذائیت کے بامعنی شعور سے عوام وخواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام وخواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلکش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر''، مستقبل کی اُن آفات کے بارے میں فکر وعمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی و قومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لا رہی ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہوسکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہوسکتی۔

ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز اکانومسٹ اور سوشیالوجسٹ کی برین سٹارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کرسکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان مالی و تحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کردیں تا کہ وہ مریض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کرسکتے ہیں۔

ماہانہ **ڈائٹ کیئر** لاہور

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Vol: 01 Issue: 05



ماخوذ از روزنامہ ''آواز'' لاہور

ملکی وغیر ملکی منافع خور کمپنیاں پاکستان میں بچوں کے دودھ، چاکلیٹ، گھی، منرل واٹر نیز ریسٹورینٹس سمیت کھانے پینے کی سینکڑوں مضر صحت اشیاء فروخت کر رہی ہیں۔ جس سے لاکھوں شہری کینسر، ہیپاٹائٹس، گیسٹرو و معدے کے جملہ امراض کے علاوہ گردہ، جگر، پھیپھڑوں اور دیگر جسمانی عوارض کا شکار ہو چکے ہیں۔ برطانوی دور حکومت میں 1927 میں فوڈ لاز کا قیام عمل میں لایا گیا تھا جو آزادی کے بعد 1965 تک لاگو رہا۔ لیکن اس کے بعد نئے فوڈ لاز متعارف کرانے کی بجائے پرانے قوانین ہی کا نیا نام ویسٹ پاکستان پیور فوڈ لاز رکھ دیا گیا اور اس ضمن میں بہتری لانے کی کوشش نہیں کی گئی۔ آج آزادی حاصل کئے جانے کے اکسٹھ برس بعد بھی اشیائے خورد و نوش کی عام جانچ پڑتال کے لئے بائیالوجیکل لیب نہ ہونے کے سبب دنیا بھر کی غیر معیاری اور مضر صحت کھانے کی اشیاء فروخت کرنے والی کمپنیوں کو پاکستان جیسی منڈی ہاتھ آ گئی ہے۔ ارباب اختیار اپنے مفادات کے لئے تو حکومتیں بدل دیتے ہیں لیکن ملٹی نیشنل کمپنیوں کے سامنے چپ سادھ کر بیٹھے رہتے ہیں۔ بڑی مشکلات سے محض 15 کروڑ روپے میں لاہور میں مائیکرو بیالوجیکل لیب بنانے میں محکمہ صحت نے نہایت عدم دلچسپی کا مظاہرہ کیا، جس کی بناء پر اس وقت کھلا اور ڈبہ بند دودھ بغیر چیکنگ کے فروخت کیا جا رہا ہے۔ غذاؤں میں رنگ دیتے ہوئے فوڈ کلرز کی بجائے ٹیکسٹائل کے رنگ استعمال ہو رہے ہیں۔ قدرتی کریم میں چینی ملانے کے باعث پیدا شدہ پیلاہٹ کو نیل ڈال کر مٹایا جا رہا ہے۔

بچوں کی ٹافیوں کو مخصوص پاؤڈر کی بجائے ٹالکم پاؤڈر سے خشک کیا جاتا ہے۔ دودھ میں کریم نکال کر کوکنگ آئل بلینڈ کیا جاتا ہے جس کی ملاوٹ کو جانچنا اب ممکن نہیں رہا۔ اس وقت سینکڑوں غیر ملکی فوڈ پروڈکٹس کے ڈبوں پر درج اجزاء کی جانچ پڑتال کا کوئی انتظام بھی موجود نہیں ہے۔ منافع خوروں نے حکومتی رٹ کمزور ہونے کے باعث اب تمام تر غذائی پروڈکٹس کو مضر صحت اجزاء سے تیار کرنا شروع کر دیا ہے۔ ایک کیمیکل لیبارٹری کی رپورٹ کے مطابق 90 فیصد غذائی اشیاء نظام عدل موثر نہ ہونے کے باعث انتہائی مضر اشیاء بنانے والوں کو بھی محض چند ہزار روپے جرمانہ کر کے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس سے ملاوٹ مافیا کے حوصلے بلند اور عوامی نمائندوں کے بیانات بڑھتے جا رہے ہیں۔ اس غذائی ملاوٹ سے خصوصاً بچے اور نوجوان زیادہ متاثر ہو رہے ہیں جو ملک کی کل آبادی کا 54 فیصد ہیں۔

نئے فوڈ بائی لاز

ایک سابقہ حکومت کے دور میں پیور فوڈ لاز اور عملے کی کمی نیز سہولتوں میں کمی کو شدت سے محسوس کرتے ہوئے نئے سرے سے باقی لاز مرتب کرنے کا کام شروع ہوا لیکن ان کی حکومت بدلتے ہی غیر معیاری اشیاء تیار کرنے والے مافیا نے بنے بنائے بائی لاز کو حتمی منظوری کے لئے بھجوانے سے روک دیا۔

غذائی جانچ کی لیبارٹریاں

کم از کم پنجاب کی سطح پر اشیائے خورد و نوش کی جانچ اور تجزیے کے لئے تین لیبارٹریاں قائم ہیں مگر ان میں محض کیمیکل کی حد تک تجزیہ کیا جا سکتا ہے۔

تو کریں کیا؟

حکومت، میڈیا، عدلیہ و پارلیمنٹ ہی وہ ریاستی ستون ہیں جو سولہ کروڑ عوام کی صحت سے کھیلنے والوں کا محاسبہ کر سکیں۔ لیکن یہ سارے ستون بسا اوقات نان ایشو پر مباحث میں مصروف رہتے ہیں۔ اب صارفین باقی رہ گئے ہیں اگر مہنگائی، بدامنی و بے حسی سے وہ نجات حاصل کر پائیں تو پہلی فرصت میں ان صفحات کے ذریعہ آگاہی حاصل کریں۔ پھر اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت ناجائز منافع خوروں کا محاسبہ کریں۔ ورگرنہ مضر صحت پانی اور غذاؤں کے ذریعہ پھیلنے والے امراض کا سامنا کرتے چلے جائیں جب تک دائمی استراحت کا وقت نہیں آ پہنچتا۔

اداریہ

سائبر فوڈز..........

زمانہ قیامت کی چال چل رہا ہے اور چشم زدن میں یوں تبدیل ہو رہا ہے کہ جو حسابات کبھی سالوں اور مہینوں میں لگائے جاتے تھے اب زیادہ accuracy کی خاطر منٹوں اور سیکنڈوں میں ناپے جاتے ہیں۔ اب بات ای میل اور ایس ایم ایس کی زبان میں اتنی عام ہے کہ اس کا استعمال بچوں کو کھانے کی میز پر بلانے کے لئے بھی ہوتا ہے اور ابھی انگلیوں کی پوریں کی پیڈ سے ہٹتی نہیں کہ محبوب سے درجنوں پیغامات کا تبادلہ ہو جاتا ہے ایسے میں اگر یہ غزل چل رہی ہو کہ ''ہم نے خط لکھ کے ان کو بلایا' آ کے قاصد نے دکھڑا سنایا' ان کے پاؤں پہ مہندی لگی ہے آنے جانے کے قابل نہیں ہیں'' تو یقین کریں فلیش ٹائپ بچوں کے سامنے شرمندگی ہونے لگتی ہے۔ ایک عجب سا احساس گھڑیوں کو پیچھے کرتے وقت اس لمحے ہوتا ہے جب لاہور سے دبئی یا نیویارک اتریں۔ لندن، پیرس یا کراچی میں لوگوں کی تیز قدمی دیکھ کر لگتا ہے کہ چند گھنٹوں میں شہر خالی ہو جائیں گے۔ اب تو وقت ناپنے کے لئے بہترین پیمانہ سیکنڈ لگتا ہے۔ صحت کے ماہرین کہہ رہے ہیں کہ انسان کی اوسط عمر دو ارب سیکنڈ سے ڈھائی ارب سیکنڈ ہو گئی ہے یعنی 62 سال سے 78 سال۔ لیکن ساتھ ہی ساتھ انسان کی کیپسٹی بھی بڑھ گئی ہے۔ پہلے اپنی اوسط عمر میں انسان محض چھانگا مانگا ہی دیکھ پاتا تھا اب ملک ملک کی گرد سفر اس کے پاؤں میں ہے۔ اب ہونٹوں سے چپکے چپکے موبائل سے دنیا بھر سے محو کلام ہے چاہے رشتہ داروں اور پڑوسیوں سے سال بھر بات نہ ہو سکے۔ کبھی حضرت انسان اپنی چھوٹی سی دنیا سے ہی بچھڑتے ملک عدم روانہ ہو جاتا تھا۔ اب چھ افراد والے گھرانے کے پاس پندرہ فون نمبر اور اٹھارہ ای میل ایڈریس ہیں مگر ضروری نہیں کہ وہ ذاتی گھر ہی میں رہ رہے ہوں۔ اب بھی کا کروچ بغیر سر کے دس روز زندہ رہ سکتا ہے مگر تھرکتا ہوا نوجوان بغیر ہیڈ فون کے اپنے آپ کو یتیم سمجھتا ہے۔

جب اتنی تیزی آجائے گی تو ساگ روٹی سے پیزا، مرغ روٹی سے سینڈوچ، دودھ سوڈے سے پیپسی، سلاجیت سے ریڈبل، دیسی گھی سے شریانوں میں لوتھڑا، بھنگ سے ہیروئین اور لڑکے سے ہیجڑا بننے میں بھلا کتنا وقت لگے گا۔ جب ایسا ہونے لگے گا تو گھڑیاں واقعی آگے پیچھے کرنا پڑیں گی۔ زندگی سیکنڈوں میں ناپنی پڑے گی۔ تعلیم اور صحت کو کاروبار بنانا پڑے گا۔ امی ابو کو ماما پاپا کہنا پڑے گا اور فاسٹ فوڈ ہی کو غذا سمجھنا پڑے گا۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Dietcare
Lahore
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Cancer Nutrition

Charles B. Simone, M.D., New Jersey, USA

Cancer is the most feared of all diseases because people immediately associate cancer with death. Despite the introduction of radiation therapy, chemotherapy and immunotherapy with biologic response, modifiers despite CT scans, MRI scans, and all the other new medical technology. Lifespan for almost every form of cancer except cervical cancer and lung cancer have remained constant, which means that there has been no significant progress in cancer treatment. After collating the existing cancer data, it is found that 80-90 percent of all cancers are produced as a result of dietary and nutritional practices, lifestyle (smoking, alcohol, etc), chemicals and other environmental factors.

The dietary goals for cancer prevention state that the people who eat too much, specifically meat and salt but their diet is found to be lacking in fruits, vegetables and grains, they are at high risk of developing cancers.

Cancer Risk Factors

Since nutrition, lifestyle and the environment are the most common risk factors for cancer many of these cancers can be eliminated or substantially reduced in number if you can identify and modify them accordingly. Overall it has been estimated that 75-90 percent of all caners are related to lifestyle which include sedentary, diet & nutrition, obesity, smoking, alcohol, occupations, chemicals, environments, immune system dysfunction, hypertension and stress other than radiation, age, genetics, pesticides, atherosclerosis, hormonal, sexual-social, viral, etc.

Role of Nutrition

Diet and nutrition appear to be factors in 60 percent of women's cancers and 40 percent of men's cancers as well as about 75 percent of cardiovascular disease cases. Tobacco is a factor in about 30 percent of human cancers. Other known risk factors associated with the development of cancer are alcohol, age, immune system deficiencies, chemicals, drugs and other environmental factors. We have total control over most of these risk factors, including the major two, diet and tobacco.

Nutrition is a complex subject, confusing to the public and to some physicians as well. Thus it is important to understand the role that diet plays in the development of cancer. Proteins, carbohydrates and lipid metabolisms are closely associated with the cancer mechanisms. Similarly sodium, calcium, dietary fiber and 'fast-food nutrition' play their own role in suppressing or aggravating the cancers.

Food may contain naturally occurring carcinogens and mutagens that can cause cancer, either as natural components of the food or in the form of additives. Carcinogens may be inhaled or may be found in our drinking water or may be present in food that is spoiled by bacteria, fungi, etc.

Epidemiological study of dietary factors in cancer protection shows that some foods ingredients are natural protectors against cancers. They are carotene, indoles, isoflavones, lignans, polycetylene, protease inhibitors, quinines, sterols, terpenes, triterpenoids, phenylalanine and tyrosine, etc.

Fat consumption, comprising 40 to 45 percent of the calories in the diet be reduced to about 30 from the current 15 to 25 percent; and that salt consumption be substantially reduced. Since the last three decades, it has been recommended that fat consumption be reduced to 20 percent of total calories and sugar calories be reduced to 10 percent. It is further recommended that no table salt be used and 25 to 30 grams of fiber foods be consumed daily. The type of diet we eat today and its preparation are proving to be a major risk factor in the development of certain cancers, a risk factor that can definitely be modified. Health professionals need to know the role that nutrition plays in major diseases like cancer.

Editorial

Our Right to Health

At first glance, it might seem misplaced to speak of health as a right but ever increasing world's population is witnessing a steady degradation in the state of health.

Further, most of the world's disease -- like most of its death -- results from the non-satisfaction of basic needs, the lack of, and/or non-access to, sanitation, potable water and food being surely the greatest and most pressing. The development of public health in the nineteenth century in Europe and the United States shows that the most significant interventions for the improvement of the health of populations do not involve health services per se. Rather, the realization of the right to health is dependent on the realization of economic, social and cultural rights: food; housing; hygiene; proper work conditions; the exercise of various freedoms, in particular those associated with trade unions; etc. It is also directly related to peace and the security.



In other words, the preservation and promotion of health imply more than just access to medical care and medicines. The iniquitous international order responsible for widespread inequalities and poverty prevents realization of the right to health.

Today, the situation is dramatically worse. It is indisputable that the recognition of the right to health, such as it is expressed in international instruments, is not enough for its realization. The affirmation of health as a human right and the definition of its relation to other human rights are essential to clarify the obligations of those variously involved in its realization.

[signature]

Allopathic vs herbs

A 500-mg tablet of allopathic medication contains negligible active ingredients while herb of the same quantity is rich in acids, alkaloids, salts, oils and above all, neutralization agents. This is the reason that herbs are far effective than allopathic medicines. Obstacles in the popularity of herbs are their difficult availability, cost and little research.

Berries

Berries contain chemical called pectin which limits the amount of fats your cells can absorb. This will put a natural limit on the absorption of fat in the cells. Pectin has a water binding property once enters in our system. It absorbs watery substances and they, in turn, bombards the cells and forces it to release fat deposits.

Diuretics

Diuretics are not suited for everyone, especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Potassium is essential for proper functioning of heart, kidneys, muscles, nerves and digestive system. Elders with kidney problems are at greatest risk.

ENVIRONMENTAL CHANGES ARE RESPONSIBLE FOR AN UPSURGE OF NEW INFECTIOUS DISEASES

www.unep.org/gc/gc23.

Loss of forests, road and dam building, the spread of cities, the clearing of natural habitats for agriculture, mining and the pollution of coastal waters are promoting conditions under which well known pathogens such as malaria, meningitis, and dengue fever can thrive. In addition, diseases that have in the past infected animals are now crossing over to humans. For instance, scientists report that the highly pathogenic Nipah virus, which until recently was found only in Asian fruit bats, first moved to swine, and has now spread to humans.

A combination of forest fires in Sumatra and the clearance of natural forests in Malaysia for palm plantations drove hungry fruit bats into closer contact to domestic pigs, giving the virus a chance to spread to humans as people handled the infected swine.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases in three ways, the experts write - by increasing the temperatures under which many diseases and their carriers flourish, by further stressing and altering habitats, and by increasing the number of environmental refugees who are carrying their infections to new locations.

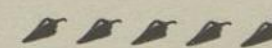
These are among the findings from UNEP in its "Global Environment Outlook (GEO) Year Book". It also links yellow fever, Kyasanur Forest disease and Ebola with deforestation and its effects. Land use change, in the form of agriculture, is linked with the rise and spread of diseases like Western and Venezuelan equine encephalitis and typhus. Tuberculosis, bubonic plague and hantavirus pulmonary syndrome are linked with unplanned urbanization. Chemicals and antibiotics in farm animal wastes are helping to make disease-causing bacteria more resistant to drugs with implications for infections such as hepatitis and some diarrheal diseases.

Meanwhile, air pollution from transport and factories is linked with increased incidence of respiratory infections. Pollution of coastal waters from raw untreated sewage is a key factor in cholera outbreaks worldwide.

At least two million plastic bags are now being handed out each year to people shopping at supermarkets and kiosks in Nairobi alone. The bags, many of which are so thin they are simply thrown away after one trip from the shops, have become a familiar eyesore in both urban and countryside areas. They block gutters and drains, choke farm animals and marine wildlife and pollute the soil as they gradually break down.

Wangari Mathaai, the assistant environment minister in Kenya and 2004Nobel Peace Prize winner, has linked plastic bag litter with malaria. The bags, when discarded, can fill with rainwater offering ideal and new breeding grounds for the malaria-carrying mosquitoes.

By the year 2015, all 191 United Nations members have agreed to meet the goals to reduce hunger and thirst, improve children's health and education, promote gender equality, improve maternal health, combat AIDS, malaria and other diseases, reverse the loss of environmental resources, and develop global economic opportunities.





Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: Musharraf Zaidi 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

چائے: سانس کی نالیوں کو کھلا رکھنے میں معاون

موسم سرما میں بہت سارے امراض جنم لیتے ہیں اور ہر دوسرا شخص نزلہ زکام اور کھانسی میں مبتلا دکھائی دیتا ہے اور ڈاکٹروں کی مصروفیات معمول سے بڑھ جاتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ بیماری کا علاج دوا ہی سے ممکن ہے لیکن اگر اس موسم میں چائے کا یومیہ استعمال کیا جائے تو یہ بڑی حد تک مفید بات ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر قلب کے مطابق چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور فلیونائیڈز مختلف نوعیت کے امراض سے محفوظ رکھنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مشاہدے سے یہ پتہ چلا ہے کہ چائے میں موجود عناصر بیکٹیریا کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں اور ایک اہم عنصر تھیوفلین سانس کی نالیوں کو کھلا رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور یہ بات تو ہر ایک کے علم میں ہے کہ سردیوں میں سانس کی نالیاں جکڑ جاتی ہیں اور دمے کا مرض انہی سانس کی نالیوں کی تنگی سے ہوتا ہے۔

دانتوں کی حفاظت اور غذا

ڈاکٹر شائستہ زمان دانتوں کے امراض کی سپیشلسٹ ہیں۔ دانتوں کی بیماریوں کے حوالے سے جب ان سے سوال کیا گیا تو انہوں نے بتایا کہ "اس وقت پوری دنیا میں مسوڑھوں کی بیماریاں سب سے زیادہ عام ہیں۔ ان کو پائیریا اور جنجیوائٹس کہتے ہیں۔ آج کل پان، چھالیہ، گٹکا، سگریٹ اور میٹھی اشیاء کا ہمہ وقت استعمال عام ہے چنانچہ بیماریاں انہی کی وجہ سے پھیل رہی ہیں پھر لوگوں میں دانتوں کی صفائی کا شعور بھی موجود نہیں ہے یوں لوگ دانتوں اور منہ کی بیماریوں کا زیادہ آسانی سے شکار ہو جاتے ہیں۔"

موجودہ دور میں لوگ اسٹکی یا چپکنے والی غذاؤں مثلاً بھوسی نکلے ہوئے آٹے کی روٹی، میدے سے تیار شدہ اشیاء کا استعمال بکثرت کر رہے ہیں اس لئے بھی بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ پہلے لوگ ریشہ دار غذاؤں کا استعمال کیا کرتے تھے۔ اب ریشے دار غذاؤں سے لوگ دور ہو گئے ہیں۔ تیل، چکنائی اور میٹھا یہ سب دانتوں کی صحت خراب کر رہے ہیں۔ بچوں میں میٹھا کھانا ایک ایسا شوق ہے کہ جس کو چھڑانا ناممکن ہے۔ ان کے لئے ایسا کون سا طریقہ اختیار کیا جائے کہ وہ میٹھا چھوڑ دیں یا پھر میٹھا کھانا ان کے دانتوں کو نقصان نہ ہونے دے...؟

دانتوں کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ڈاکٹر کا یہ مشورہ ہے کہ بچے اور بڑے سب ہی دانتوں کی مکمل صفائی کریں۔ رات میں چینی ملائے بغیر دودھ پئیں، یہ کیلشیم سے بھرپور ہوتا ہے اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ متوازن غذا کھائیں جس میں کیلشیم، فاسفورس، فلورائیڈ موجود ہو۔ جراثیم کش ماؤتھ واش ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں اور چبا کر کھانے والی غذاؤں کو اپنی عادت بنا لیں اس سے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے اور ڈینٹسٹ کے پاس جا کر ہر 3 ماہ بعد دانتوں کی صفائی ضرور کروائیں اس سے آپ منہ اور دانتوں کی متعدد بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ اگر نمک کو سرسوں کے تیل میں ملا کر انگلی کی مدد سے مسوڑھوں اور دانتوں پر لگایا جائے تو دانت صاف ستھرے ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیں مصنوعی دانت حقیقی دانت کا بدل نہیں، اپنے دانتوں کی قدر کریں۔ یہ ٹوٹ جائیں تو دوبارہ نہیں ملتے لہٰذا اپنی صحت قائم رکھنے، دل، معدے اور آنتوں کی کئی بیماریوں سے بچنے کے لئے دانتوں، مسوڑھوں اور منہ کی صحت وصفائی پر پورا دھیان دیں۔

●●●●●●●●●●

سرخ گوشت اور چھاتی کا سرطان

ایک حالیہ مشاہدے میں یہ عقدہ کھلا ہے کہ تواتر کے ساتھ سرخ گوشت کھانے والی خواتین ڈرامائی طور پر چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہونے کے امکانات کو بڑھا سکتی ہیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ محض دو اونس سرخ گوشت، بھنے ہوئے گوشت کے دو پتلے پارچے یا چانپ کا آدھا ٹکڑا بھی یومیہ استعمال کیا جائے تو سرطان کے 56 فیصدی امکانات بڑھ سکتے ہیں جبکہ نوجوان لڑکیوں میں یہ خطرات کہیں زیادہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ ظاہر ہے کہ سرخ گوشت میں موجود سیر شدہ چکنائی ہوتی ہے جبکہ لیڈز یونیورسٹی میں ہونے والے ایک مشاہدے میں یہ بات بھی واضح ہو چکی ہے کہ گوشت کھانے والے موٹاپے کا شکار ہونے لگتے ہیں جو کہ از خود چھاتی کے سرطان کا اہم عنصر ہے۔ ایک اور علیحدہ تحقیق بھی اس دعوے کی حمایت کرتی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ زیادہ چربی اور چکنائی والی غذاؤں اور معدے کے سرطان میں بھی ربط پایا گیا ہے۔ گلاسکو یونیورسٹی میں کئے جانے والے تجزیوں کے بعد سائنسدانوں کو اس بات کا بھی علم ہوا ہے کہ معدے میں بلند درجہ چکنائی کی موجودگی سرطان کے خلاف نبرد آزما ہونے والے اینٹی آکسیڈنٹس مثلاً وٹامن سی کی سرگرمیوں کو محدود کر دیتی ہے۔ لیڈز یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق کے دوران 8 برس تک 35 سے لے کر 69 برس کی 35 ہزار خواتین کو زیر غور رکھا گیا ہے اور ان کے تین مختلف گروپس تیار کئے گئے جن میں بہت زیادہ، درمیانی مقدار میں اور بہت کم گوشت استعمال کرنے والی خواتین کو سامنے رکھتے ہوئے ان کا موازنہ سبزی کھانے والی خواتین سے کیا گیا۔ ماضی میں اس حوالے سے کئے جانے والے مشاہدات سرخ گوشت اور چھاتی کے سرطان میں ٹھوس بنیاد تلاش نہیں کر سکے تھے تاہم اب یہ بات واضح ہو چکی ہے تو اس ضرورت کو محسوس کیا جانے لگا ہے کہ ریشے دار غذاؤں کا استعمال کیا جائے جو ممکنہ حد تک موٹاپے کی طرف مائل کرنے والی غذاؤں کے اثرات کو کم کر سکتی ہے۔

ایڈیٹر کے نام

پاک عرب فرٹیلائزر ملتان کے مینجر حاجی حماد رضا صاحب ڈائیٹ کیئر کے اجراء پر خوشی کا اظہار کرنے کے بعد یہ سوال کرتے ہیں کہ آپ کی ٹیم میں غذاؤں، جانوروں اور ماحولیات کے سکالرز شامل ہیں۔ ان کا باہمی تعلق کس طرح ڈائیٹ کیئر کے زمرے میں آتا ہے؟ اس اہم سوال کے سلسلے میں عرض ہے کہ انسان کی چالیس فیصد غذائیں جانوروں سے حاصل شدہ ہیں جبکہ 60 فیصد نباتات سے ہیں۔ ان غذاؤں کے حصول میں کمی بیشی ہی بحرانوں اور ماحولیاتی مسائل کو جنم دیتی ہے جس کا سامنا ہمیں تو ہے ہی مگر آئندہ نسلوں کا زیادہ شکار ہونے کا احتمال ہے۔ نیز ہماری ٹیم میں فزیشنز، فزیالوجسٹ اور نفسیات دان بھی شامل ہیں پس ہمارا خیال ہے کہ ڈائیٹ کیئر کی ٹیم ملک عزیز کے دیگر جرائد کے مقابل ایک انتہائی متوازن اور اعلیٰ تعلیم یافتہ پروفیسرز اور محققین پر مشتمل ہے۔

کوئٹہ سے خان محمد اختر خان فرماتے ہیں کہ آپ کہتے ہیں کہ گوشت کم کھائیں، گھی اور چربی سے پرہیز کریں۔ ارے بھائی کچھ پٹھانوں کا بھی خیال کریں اور گرم سرد علاقوں میں مروج غذاؤں میں فرق پر روشنی ڈالیں۔ اگر ہو سکے تو کبھی نسوار کے فائدے بھی بیان کریں۔ ادارہ ان اہم موضوعات پر عنقریب روشنی ڈالے گا۔

عید مبارک

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے اندازہ ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ''ہم اور دنیا'' شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا......(ایڈیٹر)

ناشتے میں ڈبل روٹی کے زیادہ استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے: طبی ماہرین

سڈنی... آسٹریلیا کے طبی ماہرین نے کہا ہے کہ ناشتے میں زیادہ تر ڈبل روٹی اور دلیہ وغیرہ کے استعمال سے دل کے امراض لاحق ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سڈنی یونیورسٹی کے ماہرین غذا نے دنیا بھر کے تقریباً 20 لاکھ افراد کے بارے میں 37 مطالعاتی تحقیقات کیں جس میں ماہرین نے زیادہ گلائیسمک انڈیکس (جی آئی... ایک پیمانہ جس سے خون میں کسی غذا کے استعمال سے گلوکوز میں کمی بیشی ناپی جاسکتی ہے) کی مدد سے گلوکوز کے اثرات کا جائزہ لیا۔ پتہ چلا کہ ناشتے میں زیادہ ڈبل روٹی کھانے والے کے پتے میں پتھری پیدا ہونے اور انہیں ٹائپ ٹو ذیابیطس لاحق ہونے کا امکان دوسروں کی نسبت خاصہ بڑھ جاتا ہے۔

تبصرہ

یہ بذات خود طبی تحقیق نہیں ہے بلکہ 37 مختلف طبی تحقیقات کا ریویو پیپر ہے۔ بحرحال ریویو پیپر کا بھی ایک مقام ہے گو کہ ان کا درجہ اوریجنل ریسرچ سے کم ہے۔ ایسے پیپرز بنانے سے قبل ماہرین کے علم کی بنیاد چند طے شدہ اصولوں اور حقائق پر ہوتی ہے۔ اس ریویو پیپر کے ماہرین کو پہلے سے یہ بات معلوم ہوگی کہ زیادہ جی آئی والی غذاؤں کے استعمال سے خون میں اچھی کولیسٹرول کی کمی ہوجاتی ہے۔ اور یہ بھی معلوم ہوگا کہ انہی غذاؤں سے ٹرائی گلیسرائیڈز بڑھ جاتے ہیں۔ جو کہ دونوں عوامل دل کے امراض کو جنم دیتے ہیں۔ نیز ان کو یہ بھی معلوم ہوگا کہ ڈبل روٹی یا ایسی تمام غذائیں جن میں ریشہ (فائبر) کم ہوتا ہے ان کا جی آئی زیادہ ہوتا ہے۔ پس یہی تین حقائق کی تصدیق ان 37 ریسرچ پیپرز سے ہوگئی ہے۔ اس ریویو پیپر سے گو کہ کسی نئی غذائی معلومات نے جنم نہیں لیا۔ لیکن زیادہ جی آئی اور ذیابیطس کے باہمی ربط کا نہ صرف اعادہ ہوا ہے بلکہ مسلسل کم ریشے والی ڈبل روٹی استعمال کرنے والوں کے لئے لمحہ فکریہ بھی پیدا ہوا ہے۔

مچھلی کا استعمال وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے: تحقیق

سڈنی... خوراک میں روزانہ کی بنیاد پر مچھلی شامل کر لینے سے موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ آسٹریلوی ائنسدانوں کی ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق موٹے افراد مچھلی کھا کر اور معمولی ورزش سے اپنے آپ کو دبلا پتلا کر سکتے ہیں۔ مچھلی میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈز نہ صرف صحت مند لوگوں کو دل کے امراض سے بچاتے ہیں بلکہ جن کو موٹاپے کے سبب دل کے امراض لاحق ہونے کے امکانات ہوں ان کے لئے بھی انتہائی فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق چکنائی والی مچھلی، درمیانی درجہ کی ورزش یا 45 منٹ کی سیر روزانہ کرنے سے وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہوسکتی ہے۔ تاہم ورزش نہ کرنے سے مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہونگے۔

تبصرہ

یہ قبل ازیں ثابت شدہ ہے کہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز خون کی شریانوں کی لچک کو برھاتے ہیں۔ ایسے حالات میں اگر ورزش کا اضافہ کردیا جائے تو یقیناً خون کی گردش اور بہاؤ میں تیزی آئے گی۔ موجودہ تحقیق دراصل سابقہ تحقیقات کی تصدیق ہے۔ البتہ تحقیق میں سائنسی طور پر اس امر کی وضاحت نہیں کی گئی کہ خون میں چکنائیاں کم ہونے سے جسم کے دوسرے اعضاء میں جمع شدہ چکنائیاں کیسے کم ہوں گی۔ اس تحقیق میں جن مچھلیوں کا استعمال کیا گیا ہے وہ سب کی سب سمندری مچھلیاں ہیں اور پاکستان میں دستیاب نہیں سوائے ٹونا کے جو کہ ڈبہ بند دستیاب ہے۔ تیسری اہم بات غذا میں مچھلی کے استعمال کا اہم تعلق ورزش سے جوڑا گیا ہے۔ یوں موٹاپے میں کمی کے لئے دُہرا علاج تجویز کیا گیا ہے۔ اس سے یہ بحث جنم لے سکتی ہے کہ اگر غذا کے ساتھ ورزش کو جوڑنا ضروری ہے تو پھر وزن کم کرنے والی ادویات وغیرہ کو کیوں نہیں جوڑا جاسکتا....؟ ★★

بچوں کو اناج کی طاقت دیں

امراض قلب کے ایک بڑے اسپتال میں یہ دیکھ کر شدید حیرانگی ہوئی کہ 8 سے 12 برس کے چند بچے بھی زیر علاج ہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ کولیسٹرول سے بھرپور مرغن غذائیں، ورزش اور محنت کے کاموں سے جی چرانا اور مے نوشی جیسی چیزیں امراض قلب کا باعث ہوتی ہیں تو پھر ان بچوں کو اس کم عمری میں قلب کے مرض نے کس طرح گھیر لیا؟ ظاہری بات ہے کہ اس کا سبب نامناسب غذاؤں کا استعمال ہی ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کی خواہش ہے کہ بچے کم عمری میں یا بڑے ہوکر امراض قلب اور شریانوں سے متعلق شکایات سے بچے رہیں تو انہیں لازمی طور پر اناج بغیر چھنے آٹے کی روٹی اور اناج کا دلیہ کھانے کو دیں تا کہ وہ ایسی غذاؤں کا استعمال کر کے دبلے مگر توانا ہوں۔

سینے کی جلن کو معمولی خیال نہ کریں

جن افراد کو سینے کی جلن کی شکایت ہوتی ہے وہ کبھی کولڈ ڈرنک سے اس کا علاج کرتے ہیں اور کبھی ہاضمے کی گولیوں اور چورن سے..... معالج کے مشورے کے بغیر بازار سے خریدی ہوئی ان اشیاء سے انہیں وقتی فائدہ تو ہوجاتا ہے اور وہ سمجھنے لگتے ہیں کہ بس اب فکر کی کوئی بات نہیں ہے لیکن وہ اس بات کو فراموش کردیتے ہیں کہ سینے میں جلن کی شکایت غذا کی نالی کے سرطان کا امکان بہت زیادہ بڑھا دیتی ہے۔

سویڈن کے سائنسدان سینکڑوں مردوں اور عورتوں پر تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کرچکے ہیں کہ جن افراد کو ہفتے میں ایک مرتبہ سینے کی جلن کی شکایت ہوتی ہے ان کے لئے غذا کی نالی کے سرطان کا خطرہ ان لوگوں کی بہ نسبت تقریباً کم ہوتی ہے۔ جن افراد کو سینے مین جلن کی شکایت ہفتے میں دو مرتبہ یا اس سے بھی زائد ہوتو ان کے لئے اس سرطان کا خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

سینے میں جلن کوئی معمولی بات ہرگز نہیں ہے۔ اس کا سبب وہ تیزاب ہے جو معدے سے واپس غذا کی نالی میں چلا جاتا ہے اور تیزاب کا یہ اُلٹا بہاؤ کبھی کبھار ہوتو ٹھیک ہے لیکن یہ اکثر ہونے لگے تو پھر بری طرح نقصان پہنچاتا ہے۔ جن افراد کو سینے کی جلن کی شکایت رہنے لگتی ہے ان کی غذا کی نالی کے خلیئے جو عموماً نرم ہوتے ہیں تیزاب سے بچاؤ کی کوشش مین سخت ہونے لگتے ہیں اور خلیوں کی سختی کا یہ عمل چونکہ معمول کے برخلاف ہوتا ہے لہٰذا اس کی وجہ سے غذا کی نالی کے ریشے یا بافتیں سرطانی گلٹیاں بنانے لگتی ہیں اور یہی سرطان کی صورت اختیار کرجاتا ہے۔ ماضی میں ایسا بہت کم دیکھنے میں آتا مگر سفید فام افراد میں غذا کی نالی کا سرطان تیزی سے بڑھ رہا ہے اور چونکہ اس کا علم خاصی تاخیر سے ہوتا ہے لہٰذا اس کا علاج بھی آسان نہیں ہوگا۔ عام دوائیں سینے کی جلن کو وقتی طور پر دور کردیتی ہیں لیکن وقتی طور پر علامات دور ہوجانے کے باوجود غذا کی نالی کی بافت سرطان کے عمل کو نہیں روکتی لہٰذا جو لوگ سینے کی جلن کے مستقل مریض ہیں انہیں وقتی طور پر علامات کے دور ہوجانے سے مطمئن ہوکر نہیں بیٹھ جانا چاہیئے۔ بلکہ عقلمندی یہ ہے کہ جتنی جلد ممکن ہو کسی معالج سے مشورہ کرکے اس کا فوری علاج یقینی بنائیں تا کہ ان علامات سے چھٹکارا پایا جاسکے جو سرطان کی پہلی سیڑھی ہے۔ سینے کی جلن کے مریض کو وقتاً فوقتاً غذا کی نالی کا معائنہ بھی کراتے رہنا چاہیئے تا کہ اگر گلٹی یا رسولی بن رہی ہوتو اس کا ابتدائی مرحلے میں ہی علم ہوجائے۔ بہرحال اس کیفیت سے بچاؤ کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ معدے میں تیزابیت کم رہے اور غذا میں پانی نمک اور مسالوں کا استعمال کم کردیا جائے، ترش چیزیں کم سے کم کھائی جائیں اور کھانے سے ایک یا دو گھنٹے بعد ایک چٹکی میٹھا سوڈا پھانک کر ایک گلاس پی لیا جائے، اب بازار میں مانع تیزابیت ادویات بھی مل جاتی ہیں جن کا سہارا لیا جاسکتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ غذائی عادات میں تبدیلی کی جائے اور خوب چبا کر غذا کھانے کے ساتھ ہی خیال رہے کہ کھانا کھاتے ہی سونے یا لیٹنے کی کوشش نہ کریں اور نہ ہی ورزش کریں کیونکہ پیٹ پر پڑنے والے دباؤ کے نتیجے میں معدے کا تیزاب غذا کی نالی میں داخل ہوسکتا ہے۔ ●●●●○○

جنسی قوت اور غذائیت

حیاتِ انسانی وحیوانی کی بقاء جیسے مقصدِ اعلیٰ کی بجا آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بدکردار ذہن اس نفسانی خواہش کو منفی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد وعورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جبلی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گو کہ جنسی اختلاط تمام جسمانی وذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت گہنا جاتا ہے اور کئی نفسیاتی ومعاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہوجائے۔ انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور مرد کی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دوکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معالجین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کردیا ہے۔ یہ مسلمہ امر اب سائنس کی کسوٹی پر اتر کر اب کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے وراثتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اوّل اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ



⌘ ورزش کے دوران جتنا پسینہ آئے اس کے مطابق پانی پینا ضروری ہے۔
ورنہ جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے گی۔ جو صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔

⌘ فری ریڈیکل کے عمل اور پتے کی پتھری بننے کے عمل میں ایک خاص نسبت پائی جاتی ہے۔

⌘ فوڈ اور فیڈ میں سوڈیم ڈائی ایسی ٹیٹ بطور دافع فنگل استعمال کرنا چاہیئے۔

⌘ کھیرے کا جوس یا اس کے پاؤڈر کا استعمال جسم کے اندر چکنائی کی میٹابولزم میں اہم کردار ادا کرتا ہے
جو ایل ڈی ایل اور کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اس کا زیادہ دیر تک استعمال بھی مابعد اثرات سے مبرا ہے۔

ٹرانس فیٹی ایسڈز

حاصل مطالعہ: ابو عون محمد

ٹرانس فیٹی ایسڈز کا نام تو آپ نے سنا ہوگا مگر ٹرانس فیٹی ایسڈز کیا ہیں اور کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں یا ان کے نقصانات کیا ہیں یہ تفصیل بہت کم لوگوں کو پتہ ہے۔ آج کے دور میں جبکہ زندگی مصروف سے مصروف تر ہوتی جا رہی ہے' اس قسم کی مشینی زندگی میں اس بات کی ضرورت ہے کہ ہم اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں اور غذاؤں میں ایسی چیزیں شامل نہ کریں جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں' ٹرانس فیٹی ایسڈز بھی ایک ایسی چیز ہیں۔ آپ کو شاید یہ خیال ہو کہ تمام "فیٹس"، برے ہوتے ہیں لیکن ایک حالیہ سائنسی تحقیق سے یہ بات پتہ چلی ہے کہ کچھ "گڈ فیٹس"، بھی موجود ہیں جو ہمیں "بیڈ فیٹس"، کے نقصانات مثلاً انسولین کا عادی ہونے' توانائی اور آکسیجن کے حصول میں مشکلات' ممبرین کی حفاظت اور ہارمونز پیدا کرنے کے لئے میٹریل کی فراہمی میں مشکلات جیسے نقصانات سے بچاتے ہیں مگر یہ تب ممکن ہے جب ہم اپنے کھانے پینے میں اعتدال کا عنصر پیدا کریں کیونکہ ہارمونز کی بہتر کارکردگی کا انحصار بھی "گڈ فیٹس"، کے استحکام پر ہے۔

سائنسدان کیمیائی ساخت کی بنیاد پر فیٹس کو دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں ایک سچوریٹڈ دوسرا ان سچوریٹڈ یعنی سیر شدہ اور غیر سیر شدہ.... سچوریٹڈ فیٹس ہمارے جسم میں چند اہم کام کرتے ہیں۔ انسانی جسم کے لئے ان کی اہمیت مسلمہ ہے کیونکہ جسم خود سچوریٹڈ فیٹس پیدا کرتا ہے۔ یہ سچوریٹڈ فیٹس ڈیری پراڈکٹس (مکھن، پنیر، بالائی وغیرہ) اور پام آئل کے استعمال سے حاصل ہوتے ہیں۔ مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب سچوریٹڈ فیٹس کا ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جائے۔ بدقسمتی سے ان میں ٹرانس فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں اور ان سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ٹرانس فیٹ کہاں پائے جاتے ہیں۔ یہ ہائیڈروجنیٹڈ آئلز میں موجود ہوتے ہیں جو تجارتی مقاصد کے لئے ڈبل روٹی، رول، بسکٹ اور کیک کی تیاری میں استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ وہ پراڈکٹ کی شیلف لائف کو بڑھا دیتے ہیں۔ ہائیڈروجنیٹڈ آئلز جیسے مارجرین اور سویابین کو انتہائی درجہ حرارت پر ہائیڈروجن کا دباؤ دے کر سخت کیا جاتا ہے۔ انتہائی درجہ حرارت نہ صرف تیل کے استحکام کو بگاڑ دیتا ہے بلکہ یہ اس میں قدرتی طور پر موجود بنیادی غذائی اجزاء جیسے وٹامن "ای" کو بھی نقصان پہنچاتا ہے اس کے علاوہ بعض اشیاء میں قدرتی طور پر بھی ٹرانس فیٹ شامل ہوتے ہیں۔ ان تمام کی تفصیلات ذیل میں دیئے گئے جدول میں درج ہیں۔

برطانوی انسٹی ٹیوٹ آف فوڈ سائنسز اینڈ ٹیکنالوجی کے مطابق ہر شخص کو حاصل ہونے والی یومیہ توانائی میں 1.3 فیصد یا 2.8 گرام ٹرانس فیٹس شامل ہوتے ہیں۔ ٹرانس فیٹس کی کیمیائی ساخت پلاسٹک نما ہوتی ہے۔ ٹرانس فیٹ کا کیمیائی ڈھانچہ جسم کے استعمال میں نہیں آتا کیونکہ یہ جسم کے قدرتی نظام سے ہم آہنگ نہیں ہوتے۔ یہ خارجی عناصر کی طرح ہوتے ہیں جن کو جسم' جگر یا دیگر اعضاء کے ذریعے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے یا ہمارے ٹشوز میں ایسے عناصر چھوڑ دیتا ہے جو موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔

تو کیا صارفین کو اس نقصان سے بچانے کا کوئی طریقہ نہیں ہے..؟ اس کا فوری طور پر تو ایک ہی حل ہے کہ صارفین خریداری کے وقت ایسی مصنوعات سے احتیاط کریں جن میں ٹرانس فیٹس کی مقدار زیادہ ہو۔ مثلاً ولائتی گھی اور بیکری کی اشیاء وغیرہ

نمبر	پراڈکٹ	مقدار%	ذریعہ
1	دودھ اور دہی	18.8	قدرتی
2	مکھن	5.9	قدرتی
3	انڈا	0.9	قدرتی
4	گوشت اور گوشت کی مصنوعات	10.3	قدرتی
5	آئلز اور فیٹس	35.5	ہائیڈروجنیشن
6	بسکٹ اور کیک	16.5	ہائیڈروجنیشن
7	چپس اور فرنچ فرائز	4.5	ہائیڈروجنیشن
8	دیگر	4.1	ہائیڈروجنیشن
9	عام بناسپتی	25%	ہائیڈروجنیشن
	ٹوٹل	100	

آئندہ جنگ عظیم پانی اور خوراک کے مسئلے پر ہوگی...؟

خصوصی مضمون

حکومت اور ورلڈ بنک کے اعداد وشمار کے مطابق 1995ء سے 2004ء کے عرصے میں پاکستان کی فصلوں کی سالانہ شرح نمو 2.4% کے حساب سے تیز رفتاری سے بڑھنے والی ملکی آبادی کی نسبت بہت کم ہے۔ چند سال قبل ایک بین الاقوامی سروے کے مطابق دنیا میں گنے کے زیر کاشت رقبے کے لحاظ سے پاکستان چھٹے نمبر لیکن گنے کی فی ایکڑ پیداوار کے لحاظ سے 18ویں نمبر پر ہے۔ ہوائی میں گنے کی فی ایکٹر پیداوار 1800 من' فلپائن میں 1100 من اور کیوبا میں 900 من جبکہ پاکستان میں گنے کی پیداوار صرف 300 من تھی۔ فی ایکڑ کم پیداوار کے باوجود 2007ء میں پاکستان کی گنے کی پیداوار 55 ملین ٹن تھی جسے کسانوں نے اپنے استعمال کے بعد بقایا گنا پاکستان کی 72 شوگر ملوں کو مہیا کیا جس سے پانچ ملین ٹن چینی بنائی گئی۔ اگر پاکستان میں گنے کی پیداوار مذکورہ تین ممالک میں سب سے کم گنے کی پیداوار والے ملک کیوبا کے برابر ہوتی تو گزشتہ سال ہم 165 ملین ٹن گنا حاصل کرتے جس سے ہمیں تین گنا زیادہ یعنی 15 ملین ٹن چینی حاصل ہوتی اور ہم دنیا میں ایکسپورٹ کر کے کثیر زرمبادلہ حاصل کرتے۔ جس کے نتیجے میں ملکی بڑھتے ہوئے تجارتی خسارے پر قابو پانے میں مدد ملتی۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ پاکستان کو سبز انقلاب کے لئے ہنگامی بنیادوں پر فی ایکڑ زیادہ پیداوار دینے والی فصلوں کی ترویج کر کے انہیں کسانوں کو متعارف کروانا ہوگا تاکہ ہم نہ صرف غذائی اجناس میں خود کفیل ہوسکیں بلکہ اپنی ضرورت سے زائد غلے کو ایکسپورٹ کر کے ملک کے لئے زرمبادلہ کما سکیں۔

ماہرین کے مطابق زرعی حوالے سے ہمارا ایک سنگین مسئلہ زرعی زمینوں کی تھور زدگی (Salination) ہے۔ جب آبپاشی کا پانی زمین میں جذب ہوتا ہے تو اس میں معدنی نمکیات شامل ہوجاتے ہیں اور یہ نمکین پانی زمین کی سطح کے اوپر آجاتا ہے۔ سطح زمین پر آنے سے پانی تو بخارات میں تحلیل ہوکر ختم ہوجاتا ہے لیکن سطح زمین پر نمکیات رہ جاتے ہیں جس سے زرعی زمینیں فصل اُگانے کے قابل نہیں رہتیں۔ پاکستان کا بڑا قدرتی ذریعہ قابل کاشت اراضی اور پانی ہے۔ پاکستان کا تقریباً 25% رقبہ زیر کاشت ہے جبکہ ایک اندازے کے مطابق پاکستان کی تقریباً 25% زمین سیم وتھور کا شکار ہوچکی ہے۔ جس کو دوبارہ زرخیز بنانا بہت مہنگا ہے۔ اتنے بڑے پیمانے پر زرعی زمین کا سیم وتھور کی نذر ہونا ملکی نقصان اور باعث تشویش ہے۔ پاکستان کے پاس سالانہ پانی 140 ملین ایکڑ فٹ (maf) ہے جس میں سے تقریباً 40 ملین ایکڑ فٹ سے بھی کم انڈس ڈیلٹا کو پہنچتا ہے۔ پاکستان اس وقت اپنے پانی کے بہاؤ کا تقریباً نصف استعمال کر رہا ہے۔ اس کے علاوہ ضرورت اس بات کی بھی ہے کہ کاشتکاری کے لئے پانی کو جدید طریقوں سے استعمال کیا جائے تاکہ پانی ضائع نہ ہو۔ پانی کی بڑھتی ہوئی کمی باعث تشویش مسئلہ ہے۔ عالمی منظر نامے میں بھی دیکھا جائے تو ماہرین کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ پوری دنیا کو 2020ء میں پانی کا سنگین مسئلہ درپیش ہوگا۔ آج دنیا میں خوراک کا بھی بحران ہے۔ جس کی وجہ سے یہ کہا جاتا ہے کہ آئندہ جنگ عظیم پانی اور خوراک کے مسئلے پر ہوگی۔ پاکستان میں سندھ کے میدانوں میں سالانہ 100 ملی میٹر سے کم لیکن شمالی پہاڑی علاقوں میں سالانہ 750 ملی میٹر سے زیادہ بارش ہوتی ہے۔ سندھ' جیکب آباد میں فصلوں کے لئے پانی کی ضرورت 1487 ملی میٹر' سرحد۔ پارا چنار میں 900 ملی میٹر' پنجاب فیصل آباد میں 1280 ملی میٹر اور بلوچستان تربت میں 1400 ملی میٹر سالانہ بارش کی ضرورت ہے۔ جبکہ مذکورہ علاقوں میں بارشیں بہت کم ہوتی ہیں اس لئے ملک میں زرعی شعبے کا 80% انحصار انڈس بیسن اریگیشن نیٹ ورک پر ہے۔ ہمیں ملک کے سرسبز وشاداب کھیتوں کو لہلاتا ہوا رکھنے کے لئے آبپاشی کے لئے پانی استعمال کرنے کی ڈرپ اریگیشن ٹیکنالوجی استعمال کرنا ہوگی۔ ہمیں پانی جو بنیادی زرعی ضرورت ہے کی کمی دور کرنے پر ہنگامی بنیادوں پر چھوٹے اور بڑے آبی ذخائر بنانے ہوں گے ورنہ ہم آنے والے وقت کے سخت چیلنجوں کا سامنا نہیں کر پائیں گے۔

ڈائیٹ کیئر ایک تحریک کا نام ہے

ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' محض ایک میگزین یا نیوز بلیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو اُن کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک وپرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک' غذا اور غذائیت کے بامعنی شعور سے عوام وخواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام وخواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلکش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' مستقبل کی اُن آفات کے بارے میں فکروعمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی وقومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لارہی ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہوسکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہوسکتی۔

ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی سازاکانومسٹ اور سوشیالوجسٹ کی برین سٹارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان مالی وتحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلیج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تاکہ وہ مریض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

ماہانہ
ڈائٹ کیئر
لاہور

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Vol: 01 Issue: 06



اچھے کولیسٹرول کا منبع... پستہ

موسم سرما کی لمبی و سرد راتوں میں لحاف کو اپنے ارد گرد لپیٹ کر باتیں کرنا سب کو پسند ہوتا ہے۔ ایسے میں گرما گرم مونگ پھلی، چلغوزے، پستے اور دوسرے خشک میوے باتوں کا مزہ اور بھی دوبالا کر دیتے ہیں۔ سچ ہے کہ خشک میووں کے بغیر سردیوں کی سرد ترین راتوں میں کی جانے والی باتوں میں وہی بات ہو جاتی ہے جو کہ بہترین کھانوں میں ذرا سا نمک کم ہونے سے ہوتی ہے یعنی کہ باتیں پھیکی ہو جاتی ہیں لیکن خشک میوے چکھتے رہیں تو باتوں کی چاشنی کچھ اور ہی ہو جاتی ہے۔ سردیوں میں نمک لگے ہوئے نمکین پستے کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے اور عموماً منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کی غرض سے استعمال کئے جاتے ہیں اور یہ صحت کے لئے کس حد تک فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں اس کے بارے میں بہت کم سوچا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اگر پستہ آپ کی غذا کا حصہ ہے تو وہ بہت واضح طور پر جسم میں کولیسٹرول لیول میں کمی کرنے کے ساتھ ہی شریانوں کے سکڑنے اور تنگ ہونے کے عمل کو بھی روک دیتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایک سے دو مٹھی پستے بھی کسی عام سے فرد پر نمایاں فرق ڈال سکتے ہیں اور امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ خاصی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ اس حوالے سے کئے جانے والے ایک حالیہ مشاہدے میں رضا کاروں کو یومیہ تین اونس کی مقدار میں پستے کھلائے گئے اور صرف ایک ماہ کے بعد جب ان کے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان کے مجموعی بلڈ کولیسٹرول میں 8.4 فیصدی کمی ہوئی ہے جبکہ ''خراب کولیسٹرول'' کا لیول بھی 11.6 فیصدی نیچے گر گیا جسے عرف عام میں ایل ڈی ایل (لو ڈینسٹی لیپو پروٹین) کولیسٹرول کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ خراب کولیسٹرول اور ''اچھے کولیسٹرول'' ایچ ڈی ایل (ہائی ڈینسٹی لیپو پروٹین) کے مابین توازن بھی تبدیل ہو گیا۔ پستے کی مدد سے تیار کردہ غذاؤں کو استعمال کرنے والے شرکاء میں صرف چار ہفتوں کے بعد ایچ ڈی ایل کے مقابلے میں ایل ڈی ایل کی مقدار کم رہی جس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ یہ میوہ انسان کو بیماریوں سے بچانے میں کس قدر معاونت کر سکتا ہے۔

ایچ ڈی ایل یعنی اچھا کولیسٹرول خطرناک نہیں بلکہ یہ انسانوں کو بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے اور دونوں اقسام کے کولیسٹرول کی کم نسبت صحتمندی کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ مشاہدے کے دوران رضا کاروں کو ہر روز اسنیک کے طور پر پستے کھلائے گئے جبکہ انہیں جو دیگر غذائیں فراہم کی گئیں ان میں بھی پستے شامل کئے گئے تھے۔ پنسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی کی محقق سارہ کے مطابق ''ڈیڑھ سے تین اونس یعنی محض ایک مٹھی پستوں کا استعمال امراض قلب کے خطرات کو ایل ڈی ایل میں کمی کر کے رفتہ رفتہ ختم کر ڈالتا ہے جبکہ زائد مقدار میں پستے کھانے سے نمایاں طور پر لیپو پروٹین کا تناسب بھی کم ہونے لگتا ہے''۔

ان کا مزید کہنا ہے کہ ''ہمیں پستوں کی دو خوراکوں کے مابین فرق کو دیکھ کر خوشی محسوس ہوئی ہے جس سے لیپو پروٹین کے تناسب میں کمی پائی گئی ہے اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ پستوں کی وجہ سے یہ اثرات مرتب ہوئے ہیں''۔ اس مشاہدے کے آغاز پر شرکاء کو اوسط درجے کی امریکی غذائیں کھلائی گئی تھیں جس میں 35 فیصدی غذائیں مکمل طور پر چربی اور چکنائی اور گیارہ فیصد سیر شدہ چکنائی پر مشتمل تھیں اور دو ہفتے تک یہ معمول برقرار رکھا گیا۔ اس کے بعد غذا میں تبدیلی پیدا کرتے ہوئے تین مختلف طریقے آزمائے گئے اور رضا کاروں کو ایسی غذائیں فراہم کی گئیں جو کولیسٹرول لیول میں کمی کرنے کے ساتھ ہی کسی حد تک کم چکنائی پر مشتمل تھیں۔ ایک طریقہ کار میں پستے کی آمیزش نہیں تھی جبکہ دوسرے میں ڈیڑھ اونس اور تیسرے طریقہ کار میں یومیہ تین اونس پستے شامل کئے گئے۔ واضح رہے کہ پستے میں بہت بڑی مقدار میں پودوں سے حاصل شدہ اینٹی آکسیڈنٹس لیوٹین پایا جاتا ہے جو کہ عام طور پر ہم گہرے سبز پتوں والی سبزیوں سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔

اداریہ

کیا رمضان میں آپ کا وزن کم ہوا.........؟

درمیانے طبقے کا ایک عام شخص رمضان المبارک کے دوران تقریباً ڈیڑھ تا دو کلو گھی یا تیل پکوڑوں کے ذریعے نذر شکم کر لیتا ہے۔ گیارہ ماہ کے برابر ایک ماہ میں پھلوں کی چاٹ کھا لیتا ہے۔ دودھ اور گوشت کا استعمال بھی عام دنوں سے زائد کرتا ہے اور مزے کی بات یہ کہ ساتھ ساتھ روٹی بھی دبا کے کھائی جاتی ہے۔ اور پھر رمضان کے آخر میں کہتا ہے کہ یار وزن کم نہیں ہوا۔ قطع نظر اس بات سے کہ رمضان المبارک کے تقاضے کیا تھے اور ہم نے اس کے بالکل اُلٹ کر کے اپنے ثواب کے عنصر کو داغدار کر دیا یا نہیں۔ یہ اپنی جگہ حقیقت ہے کہ اگر ہمارا وزن کم نہ ہو سکا یا شومئی قسمت سے مزید بڑھ گیا تو یوں سمجھ لیں کہ اس رمضان کا بھی ایک نادر موقع تھا جو ہاتھ سے گنوا دیا اور کسے معلوم اگلے رمضان میں کیا ہوگا..؟ کون جیا ہے تیری زلف کے سر ہونے تک۔ گمان غالب ہے کہ وہی ہوگا جو پہلے ہوتا رہا۔

اب تو اہل فرنگ بھی تحقیقات کے نتیجے میں کہنے لگ گئے ہیں کہ فاقہ ہمارے جسمانی نظام میں بتدریج جمع ہونے والے زہریلے پن کو دھو ڈالتا ہے۔ وزن قابو کرنے کا بہترین طریقہ ہے اور کچن اکنامکس کو نئے سرے سے ترتیب دینے کا راستہ ہے۔ ہمارے قریب ایک طریقہ تو یہ تھا کہ رمضان کے دینی فوائد بتا کر لوگوں کو صحت کی طرف راغب کرتے اور دوسرا طریقہ اس کے الٹا یہ ہے کہ طبی فوائد بتا کر لوگوں کو دین کی جانب مائل کریں۔ ہم نے بوجوہ الٹا طریقہ اختیار کیا ہے کیونکہ ہماری بصیرت چغلی کھا رہی ہے کہ ہماری ایمانی ٹنکی خالی ہوتی جا رہی ہے شاید بے بصیرت خود ساختہ علماء نے ہم پر یہ وقت لا دیا ہے یا ہم خود ہڈ حرام ہو گئے ہیں معلوم نہیں...؟ ورنہ گوروں کی تحقیقات سنا سنا کر ہمیں اپنے ایمانی عقائد مضبوط کرنے کی بھلا کیا ضرورت تھی۔؟

ذہن میں رکھئے کہ دنیا میں اتنے لوگ قحط یا بھوک سے نہیں مرتے جتنے زیادہ کھانے کے سبب مر جاتے ہیں۔ کیسے بھلا..؟ براہ کرم یہ سوال کسی موٹی خاتون سے نہ کیجئے گا جو چلنے پھرنے سے جب معذور ہونے لگتی ہے تو اٹھتے بیٹھتے یہی کہتی ہے کہ ''میں کھاتی بھی کچھ نہیں پھر بھی گوڈے گٹے رہ گئے ہیں... بیڑہ غرق ڈاکٹروں کا...''

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Dietcare
Lahore
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Caffeine Free Red Tea

Dr. Stephen Sinatra, USA

When it comes to health-promoting properties, scientific studies suggest that tea can provide many benefits. The reason is that all varieties of tea, whether green or red, are filled with powerful antioxidants. We've all heard that our bodies need more antioxidants as we age. That's because a lifetime of exposure to sunlight, pollution, household cleaners, and even the natural processes inside our body generate free radicals. They're the scavengers at the root of aging.

Teas contain antioxidants that help protect your cells. These natural wonders help fight free radicals in our bodies, helping to protect us from the damaging effects on our cells. Plus, increasing research is finding that these antioxidants may help promote heart health. But, like food, we need to be very selective about which teas we choose to drink.

Other countries have long known about the healing power of red tea. The leaves have a reddish hue, but true red color really comes out in the bruising. And when you steep it, you have a delicious teafilled with powerful health-boosting antioxidants. There's no doubt that red Rooibos tea is brimming with healthful nutrients, but it's the thing it doesn't have that also set it apart from other teas, namely caffeine and bitter tannins. Of course you could buy decaf teas, but most of them go through a process using chemically treated water to remove the caffeine but red Rooibos is naturally caffeine-free.

What Rooibos is to South Africa, green tea is to the Far East. While green tea has gained wide acceptance for its healthful properties, not all green tea is created equal. I've found that true green tea should actually be green, have a strong fragrance, a sweet taste, and a rich slightly nutty aroma. The tea should also be harvested from a mild climate, ideally 1,100 to 1,300 meters in elevation. And exceptional green tea is grown in a rich, wet soil without the use of synthetic pesticides or fertilizers.



Editorial

Sugar Shock

A number of times, we told you that cancer cells feed almost exclusively on sugar and for that reason alone (there are countless others), you must limit your sugar intake. And today, I'm going to give you yet another reason to cut sugar from your diet.

The true cause of heart disease in the world is sugar and other sweeteners like high-fructose corn syrup. Thanks to manufacturers pouring sugar and other sweeteners into countless prepared foods, and we are dumping spoonfuls into cereal, coffee, and tea, these typical consumption levels are killing us without discrimination: young, old, rich, poor, white, black, Latino, Asian, and on and on, we're all affected.

Sugar generates an insulin spike and, when insulin spikes, it starts to ravage the fragile, but ultra-important endothelial lining of your blood vessels. If this razor-thin layer becomes damaged, all the precursors of cardiovascular disease are switched on and create the inflammatory mayhem that eventually leads to heart attack and stroke. This repeated sugar-insulin reaction is more damaging than saturated fat, trans fats, radiation, microbes, or pharmaceutical drugs.



One of the reasons I write more on this evil in the monthly 'Dietcare' as a part of further public awareness of this problem from my unique perspective as a practicing nutritionist. And to make the point plain, all you have to do is look to our children. A single can of soda contains more than 20 grams of high fructose corn syrup. And with the amount of sodas they chug down on Any given day, is it any wonder that both obesity and diabetes are rising at alarming rates among youngsters?

If you absolutely must have something to sweeten your cereal, tea, etc., then choose from the healthy solutions like stevia, a quarter teaspoon of honey and organic fruits, particularly blueberries, strawberries, and raspberries. In closing, I urge you to be mindful of the role sugar plays in your diet. It is a much greater health risk than most people realize.

Iodine deficiency

2 billion individuals worldwide have insufficient iodine intake, with those in south Asia and sub-Saharan Africa particularly affected. Iodine deficiency has many adverse effects on growth and development. These effects are due to inadequate production of thyroid hormone and are termed iodine-deficiency disorders. Iodine deficiency is the most common cause of preventable mental impairment worldwide. Assessment methods include urinary iodine concentration, goitre, newborn thyroid-stimulating hormone, and blood thyroglobulin. In nearly all countries, the best strategy to control iodine deficiency is iodisation of salt, which is one of the most cost-effective ways to contribute to economic and social development. When iodisation of salt is not possible, iodine supplements can be given to susceptible groups. Introduction of iodised salt to regions of chronic iodine-deficiency disorders might transiently increase the proportion of thyroid disorders, but overall the small risks of iodine excess are far outweighed by the substantial risks of iodine deficiency. International efforts to control iodine-deficiency disorders are slowing, and reaching the third of the worldwide population that remains deficient poses major challenges.

Way to heart is through Stomach

Dr. Stephen Sinatra, USA

Many of my patients and printed newsletter subscribers are surprised when I tell them that problems in their guts can sometimes be warning signs of impending heart problems.

It's true! Occasional nausea, abdominal pain, or gas in the stomach or intestine are signals that the body is struggling to break down fats, proteins, carbohydrates, and even alcohol. When that happens, blood is shunted to your "gut" organs to aid in digestion, which leaves less blood and oxygen for the heart. This can leave your heart vulnerable and compromises its ability to function at its best.

A healthy digestive system is one that has a sufficient amount of digestive enzymes to break down food particles and absorb nutrients properly.

When enzyme supplies are insufficient to meet demand, excessive free-radical stress and a weakened immune system result, leaving you wide open to disease.

Today I want to give you 4 tips for keeping your digestive system healthy and strong.

1. Eat raw foods. I can't overemphasize the role of raw foods in digestive health. Raw fruits and vegetables contain live, vital organic elements, particularly enzymes that help digest proteins, fats, carbohydrates, and soluble fiber.

Add green foods to your diet. Green leafy vegetables and fresh fruits are a wonderful source of life-sustaining nutrients and provide a host of health benefits, but I recognize that it's difficult to get the recommended three to five servings of the green leafy vegetables and fresh fruit every day.

So what's the solution if you want to eat well but can't get enough vegetables and fruit every day? The answer is green foods.

Green foods or super foods are concentrations of nutrients from the juices of highly nutritious foods like broccoli, carrots, beets, parsley, and celery, as well as young shoots from less common foods like barley, wheat, and alfalfa. The concentration of nutrients helps support your immune system, cleanse your body, give you energy, promote bowel function, improve the function of your intestinal tract, and even helps control weight.

2. Juice. Juicing allows you to more easily take in enzymes that support digestion. While solid foods require many hours to digest, juice extracted from fruits and vegetables is digested and assimilated within minutes. Juicing simultaneously improves your energy and regenerates cells, tissues, glands, and even organs. It is also great for detoxifying the body and cleansing the bowel. The benefits of juicing will be apparent immediately and will last as long as you continue to juice.

3. Take probiotics. A healthy gut starts with a healthy population of intestinal flora or beneficial bacteria that live on the intestinal walls where they set up a favorable environment for normal digestion, nutrient absorption, electrolyte balance, and a healthy immune system.

4. Fight Constipation: It sounds almost too simple, but walking often clears up simple cases of constipation. The rhythmic movement and resultant contraction of your breathing muscle (diaphragm) is like a massage for your abdominal organs. Try it for one week and see the results.

Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

سو فیصد باربی کیو گوشت پر کینسر کے مرکبات پائے جاتے ہیں

کیلی فورنیا میں کی گئی ایک تازہ ترین تحقیق میں فاسٹ فوڈز کے چکن باربی کیو کے سوفی صد نمونوں پر کینسر کا خطرناک ترین مرکب (PhIP) پایا گیا ہے۔ کینسر کا محرک یہ مرکب سرکاری لسٹ پر ایک دھائی سے زائد سے درج ہے۔ جن سات مشہور فوڈ چینز سے یہ نمونے لئے گئے ان میں میکڈونلڈ اور برگر کنگ بھی شامل تھے۔ کینسر کا یہ محرک شعلوں پر گوشت خصوصاً مرغی گوشت کے پکنے اور حد درجہ حرارت کے باعث خارج ہو کر گوشت کی اوپری تہہ پر جم جاتا ہے اور اس کو اگر سلاد اور سینڈوچ میں بھی ڈالا جائے تو پھر بھی یہ انسانی جسم میں داخل ہو کر ڈی این اے کو تباہ کر کے کینسر جنم دے دیتا ہے۔ اس مہلک مرکب کا تعلق کینسر پیدا کرنے والے سب سے خطرناک گروپ HCA سے ہے۔ اس گروپ میں جنم لینے والے کینسر زانسان میں پراسٹیٹ، بڑی آنت اور چھاتی کے سرطان پیدا کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتے ہیں۔ رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ اس مرکب کی معمولی سی مقدار بھی کینسر پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھا دیتی ہے۔ اس تجزیاتی مطالعے کی رکن سلی وان کے مطابق اگر آپ فرائیڈ چکن نہیں کھاتے تو شاید اس کی وجہ آپ کے ذہن میں اس میں موجود چکنائی اور کولیسٹرول ہی ہو لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس میں PhIP بھی ہے جو کینسر پیدا کرنے والا خطرناک ترین کیمیکل ہے۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کار آمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ "ہم اور دنیا" شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا......(ایڈیٹر)

سگریٹ نوشی سے گنجے پن کا خطرہ

سائنس دانوں نے سگریٹ نوشی کی ایک اور خرابی دریافت کی ہے اور وہ یہ ہے کہ سگریٹ پینے سے کچھ لوگوں کے گنجا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

یہ تحقیق آرکائیوز ڈرمیٹالوجی میں شائع ہوئی ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر کوئی مرد روزانہ بیس سگریٹ پیئے تو اس کے گنجا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے کیونکہ سگریٹ نوشی سے بال پیدا کرنے والے خلیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ ائنس دانوں کا پہلے ہی سے خیال ہے کہ سگریٹ پینے سے خون میں لوتھڑا بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے جس سے ہارٹ اٹیک یا فالج ہونے سے زندگی ختم ہونے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے۔ (بی بی سی اردو)

تبصرہ

بعض حضرات کے نزدیک سگریٹ نوشی کا تعلق غذا سے نہیں ہے۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ جس طرح ہر کھانے اور پینے والی اشیاء غذا کا حصہ ہیں اسی طرح تمباکو، شراب یا دیگر نشہ آور اشیا کا اگر ہم مسلسل استعمال شروع کر دیں تو یہ بھی پھر غذا کے زمرے میں آجائیں گے۔ کیونکہ ان کے ہمارے میٹابولزم پر خصوصی اثرات آجائیں گے۔

جہاں تک سگریٹ نوشی کا گنجا پن سے تعلق ہے تو یہ بھی میٹابولزم پر تمباکو میں پائے جانے والے بعض کیمیکلز کے اثرات کا نتیجہ ہے مثلاً ایک سگریٹ تقریباً گیارہ منٹ تک ہمارا میٹابولزم سست رکھتا ہے تو اسی طرح دن بھر میں بیس سگریٹ پینے والے کا نظام تقریباً ساڑھے تین گھنٹے سستی کا شکار رہنے کے سبب بے شمار ضروری غذائی اجزاء کو جزو بدن بنانے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ سر کے بال چونکہ کھوپڑی جیسی مضبوط ترین ہڈی کی باریک جلد کے اندر اپنی جڑیں رکھتے ہیں کہ جن کو خون کی سپلائی عام حالات میں بھی دیگر اعضاء کی نسبت خاصی تنگ و دو سے ملتی ہے۔ پس اگر خون کی سپلائی دن میں ساڑھے تین گھنٹے مزید کم ہو جائے تو یقیناً بالوں کی صحت کے ضامن ضروری معدنیات (کاپر، تانبہ وغیرہ) کی کمی گنجا پن پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔

پنجاب کی زہریلی کاشت

زرعی بیجوں کے نئے نمونے، کیڑے مار کیمیائی ادویات اور مصنوعی کھاد کے استعمال سے پیداوار میں کئی گنا اضافہ ہو گیا ہے لیکن آج بھینسوں کو جو چارہ ڈالا جاتا ہے اور جو دودھ وہ دیتی ہیں یا جو پانی دوسرے جانور اور گاؤں والے پیتے ہیں ان میں کیڑے مار ادوایت کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ کیڑے مار تمام ادویات کی ہدایات میں یہ درج ہوتا ہے کہ ان ادویات کا استعمال منہ پر کپڑا باندھے بغیر نہ کیا جائے۔ لیکن کاشت کار یہاں ان احتیاطی تدابیر کی پرواہ کئے بغیر فصلوں سے کہیں زیادہ مقدار میں ادویات کا سپرے کرتے ہیں۔ (بی بی سی اردو سروس)

تبصرہ

سبزیوں اور پھلوں کے بسا اوقات ناقص بیجوں کے سبب ان پر بے شمار بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں جس کے سبب کسان ان کو ضرورت سے بھی زائد مقدار میں کیڑے مار ادوات استعمال کر دیتے ہیں۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ عوام اس بات سے باخبر ہونے کے باوجود صرف سیب کے چھلکے اتارنے پر زیادہ زور دیتی ہے جبکہ ناشپاتی، امرود، جامن سمیت کسی بھی پھل کے چھلکے اتارے نہیں جاتے۔ سوائے وہ پھل یا سبزیاں جن کے چھلکے سخت ہیں۔ تو کیا ان پھلوں اور سبزیوں پر کیڑے مار ادویات کا اثر نہیں جن کو ہم کچا چبا جاتے ہیں۔ دراصل پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں میں بے بہا معدنیات وریشہ وغیرہ پائے جاتے ہیں جو صحت کے ضامن ہیں۔ اس لئے وجہ نزاع یہ ہونی چاہئیے کہ کیڑے مار ادویات کے اثرات ختم کئے جائیں نہ کہ سیب کے چھلکے لازمی اتار دینے پر بحث جاری رہے۔ سادہ یا 60 ڈگری پر نیم گرم پانی میں پھلوں اور سبزیوں کو ایک دو منٹ تک ہاتھوں سے رگڑ کر صاف کرنے سے تقریباً 80 فی صد زہریلے اثرات ختم ہو جاتے ہیں یا پھر اوزونائزر کے ذریعے مگر یہ مہنگا طریقہ ہے۔ دیگرے کھیت سے باورچی خانے تک پہنچنے میں جو وقت لگتا ہے اس سے بھی آہستہ آہستہ جراثیم کش ادوات کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔ پس جن پھلوں اور سبزیوں کو ہم چھلکے سمیت کھا سکتے ہیں کھا لینا چاہئیے۔



دنیا بھر میں پودینے کی 25 اقسام پائی جاتی ہیں۔ پودینہ (Mentha) کا تعلق Lamiaceae خاندان سے ہے۔ امریکہ میں اسے Hiebabuena کہا جاتا ہے۔ جس کے لفظی معنی "اچھی بوٹی" کے ہیں جبکہ بھارت اور پاکستان میں اسے پودینہ کہا جاتا ہے۔ انگریزی کا لفظ Mint لاطینی زبان کے لفظ Mentha سے مشتق ہے جو کہ یونانی زبان کے لفظ Minthe سے نکلا ہے۔ منتھی یونانی میتھالوجی میں ایک پری تھی جسے پودا بنا دیا گیا تھا۔ پاکستان میں کاشت کی جانے والی مشہور اقسام یہ ہیں: پودینہ (Corn Mint) پینی رائل، سپئیر منٹ (Spearmint) لیونڈر منٹ (Lavender Mint) پیپر منٹ (Pepper mint) ایپل منٹ (Apple Mint) اور جنگلی پودینہ (Horsemint) شامل ہیں۔ پودینہ کے پتوں کو پانی میں ابالنے والا قہوہ Monsternzo کہلاتا ہے اور نظام ہضم درست کرنے میں بہت مفید ہے۔ پودینے کے تیل سے مینتھول Menthol جو کہ جاپانی پیپرمنٹ سے نکلتا ہے، پولیگون جو پینی رائل اور کورسی کن منٹ سے حاصل کیا جاتا ہے اور آر کارون جو پیپرمنٹ سے کشید کیا جاتا ہے کو بہت سے پرفیوم، کاسمیٹک اور خوبصورتی کی ادوات میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ منتھول بہت سی ادویات کا اہم جزو ہے۔ اس کو سگریٹ کے تمباکو میں ڈال کر اس کی کڑواہٹ کو کم کیا جاتا ہے۔

غذائی الرجی

ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والی الرجی ہی صرف الرجی نہیں ہوتی' دراصل غذائی اجناس بھی الرجی کا سبب بنتے ہیں۔ آج کل ہر دوسرا شخص اس الرجی کا شکار ہے۔ جن آٹھ غذائی اجناس سے الرجی کے واقعات سب سے زیادہ سامنے آئے ہیں وہ روزمرہ معمولات میں شامل ہیں۔ یعنی دودھ' انڈے' مونگ پھلی' سوئے' گندم' اخروٹ اور کاجو' مچھلی' جھینگے۔

وٹامن ڈی سے شریانوں کی بیماری سے بچاؤ

امریکہ کے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی شریانوں میں چربی جمع ہونے سے روک کر اعضاء میں خون کے بہاؤ میں آسانی پیدا کرتا ہے جس کے نتیجے میں شریانوں میں بیماری پیریفرل آرٹری ڈزیز لاحق نہیں ہوتی۔ البرٹ آئن سٹائن کالج آف بائیلوایونیورسٹی نیویارک کے ماہرین کی ایک تحقیق کے دوران واضح ہوا کہ وٹامن ڈی کی کمی شریانوں کی اس مخصوص بیماری کی اہم وجہ ہے۔ بچوں کے دانت خراب ہونے کی اہم وجہ بھی اس وٹامن کی کمی ہوتی ہے۔

ڈائیٹ تھراپی

ڈائیٹ تھراپی دراصل متناسب غذا کی مناسب مقدار کے کھانے کے طریقے کو کہتے ہیں' یہ بیلنس ڈائیٹ خوراک میں اضافی کیلوریز کی مقدار کو روکتی ہے۔ اسطرح یہ ڈائیٹ کو بھی متناسب رکھتی ہے۔ اس کم حراروں والی ڈائیٹ کے ساتھ عمومی رویوں میں تبدیلی اور جسمانی مشقت اچھے نتائج دیتی ہے۔ ان تمام ڈائیٹس کا بنیادی مقصد حراروں' چینی اور چکنائی کی ممکنہ تعداد کم کرنا ہے اور ریشہ والی غذاؤں کو بڑھانا ہے۔

کولیسٹرول پر دوا کی بجائے غذا سے قابو پایئے

مترجم: مشرف علی زیدی

کولیسٹرول کی سطح میں کمی ہماری زندگی بچا سکتی ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ماہرین کے پینل اور امریکی حکومت کی نیشنل کولیسٹرول ایجوکیشن پروگرام کی حالیہ سفارشات کے مطابق بڑھتے ہوئے کولیسٹرول کے حامل افراد کو علاج کے سلسلے میں زیادہ احتیاط اور سنجیدگی سے کام لینا چاہیے۔

ان سفارشات سے اس حد تک ضرور اتفاق کیا جا سکتا ہے کہ کولیسٹرول کی زیادتی خطرناک ہے لیکن اس مسئلے کے تجویز کردہ حل کو نامکمل سمجھنا چاہئے۔ کیونکہ اس کے نتیجے میں کروڑوں افراد کو کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات کھانے کا مشورہ دیا جائے گا حالانکہ وہ لوگ اپنے کھانے پینے کی عادات اور طرز زندگی میں چند اہم تبدیلیاں لا کر ان ادویات سے بچ سکتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ Lipitor اور اس جیسی دیگر ادویات کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کا موثر ذریعہ ہیں اور وسیع پیمانے پر تحقیقات سے دل کے دورے کے امکانات سمیت متعدد معاملات میں ان کی افادیت ثابت ہو چکی ہے۔ تاہم اس حقیقت میں بھی کوئی شبہ نہیں کہ یہ سب اہداف اگر غذائی عادات اور طرز زندگی میں تبدیلی کے ذریعے حاصل کیے جائیں تو زیادہ بہتر ہوگا کیونکہ دوائیں مہنگی ہوتی ہیں اور ان کے ظاہر اور پوشیدہ ذیلی اثرات بھی ہوتے ہیں۔ جب کروڑوں افراد کئی دہائیوں تک یہ ادویات استعمال کریں گے تو ان کے زیادہ طویل المیعاد ذیلی اثرات بھی ظاہر ہونے لگیں گے۔ کولیسٹرول کم کرنے کی دوا Baycol کو اس کے زہریلے ذیلی اثرات کی وجہ سے 2001ء میں مارکیٹ سے ہٹالیا گیا جبکہ صحت بخش غذا کھانے، چہل قدمی کرنے اور تمباکو نوشی سے گریز میں ہمیں کوئی اضافی خرچہ نہیں کرنا پڑتا حالانکہ اس کے اثرات انتہائی فائدہ مند ہیں۔

ماہر اور تجربہ کار معالجوں کے اس پینل نے کچھ افراد کو پہلے قدم کے طور پر خوراک اور طرز زندگی میں متعدد تبدیلیوں کی سفارش کی جو انہیں کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات سے عمر بھر کے لیے نجات دلانے کے لیے کافی ہو سکتی ہے۔ جب کہ بعض دیگر افراد کے لیے ان کے کولیسٹرول کی مسلسل بلند سطح کے مطابق بڑی تبدیلیاں تجویز کی گئیں۔ ایسے لوگوں کے لیے جو موروثی امراض کی وجہ سے کولیسٹرول میں اضافے کا شکار ہوں۔ ان کے لیے بھی یہ اچھی خبر ہے کہ اگر وہ اپنی خوراک میں مرتکز چربی (SaturatedFats) کا استعمال کم کر دیں تو ان کے LDL میں بھی خاطر خواہ کمی ہو سکتی ہے۔ یاد رہے کہ ایشیا میں' جہاں زیادہ تر لوگ بہت کم چکنائی استعمال کرتے ہیں۔ اوسطاً کولیسٹرول کی نچلی سطح 95 سے بھی کم ہے۔

مشاہدات اور تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کولیسٹرول کو کم کرنے والی ادویات ترک کرنے والے افراد کی غذائی عادات اور طرز زندگی میں نمایاں تبدیلی کی بدولت ایک سال کے اندر LDL لیول میں 40% تک کمی ہوئی جو اوسطاً 145 سے 87 تک آ گیا۔

حتیٰ کہ ایسے افراد جو دل کی سنگین بیماریوں میں مبتلا تھے۔ وہ بھی کھانے پینے اور زندگی گزارنے کے معمولات میں تبدیلی کی وجہ سے بائی پاس سرجری اور انجیو پلاسٹی سے بھی محفوظ رہے۔ جب کہ اس دوران کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات کے عادی افراد کی حالت ابتر ہو گئی۔ ہو سکتا ہے بہت سے معالجوں کے خیال میں گولی کھانا آسان ہو اور طرز زندگی میں تبدیلی انتہائی مشکل لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ بہت سے ایسے مریض جنہیں کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات تجویز کی جاتی ہیں۔ چند ہی مہینوں میں ان ادویات کا استعمال ترک کر دیتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ ان ادویات کے استعمال سے ان کی طبیعت نڈھال رہنے لگتی ہے۔ اس کے برعکس جو افراد اپنی خوراک اور طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانے میں کامیاب رہتے ہیں انہیں اپنی مزاجی اور جسمانی کیفیت میں خاصی نمایاں بہتری محسوس ہونے لگتی ہے۔ ان کے وزن میں مسلسل کمی ہوتی ہے، توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر گھٹ جاتا ہے۔ انجائنا میں ڈرامائی کمی واقع ہوتی ہے۔ اور وہ ذیابیطس پر بہتر کنٹرول کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جب کہ کولیسٹرول کی کمی کرنے والی ادویات ان میں سے کوئی بھی فائدہ نہیں پہنچاتیں۔ صحت مند زندگی جینے کا لطف' موت کے خوف سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور امریکہ بھر کے ہسپتالوں میں بہت سے معالج اس نتیجے پر پہنچ چکے ہیں کہ بے شمار لوگ اپنی غذائی عادات اور طرز زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانے اور ان تبدیلیوں پر مسلسل کاربند رہتے ہیں تاہم یہاں یہ واضح کرنا بھی ضروری ہے کہ کولیسٹرول کی بلند سطح دل کے امراض کا واحد سبب نہیں ہے بہت سے دیگر اسباب بھی ہو سکتے ہیں جن کا باضابطہ علاج اور سدباب ضروری ہے۔ تاہم LDL میں کم کے بھی مریضوں پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حالیہ تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ امراض قلب میں مبتلا افراد میں جنہیں دل کے دورے کا شدید خطرہ درپیش ہو' ان کے کولیسٹرول کی سطح جتنی کم ہو اتنا ہی اچھا ہے۔ ●●



جوس ہر عمر کے لوگوں کا پسندیدہ مشروب ہے' بچے بڑے سب مختلف ذائقوں کا انتخاب کرتے ہیں۔ آج کل یوں بھی نئے نئے ذائقوں کے تیار جوس متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ ان میں شکر اور گلوکوز کی زیادہ مقدار شامل کرنے سے بچوں بڑوں کے وزن میں اضافہ ہو جائے گا' نہیں ایسا کچھ نہیں ہے بس اتنی سی احتیاط ضرور کریں کہ معیاری کمپنی کا جوس خریدیں اور بے دھڑک پئیں۔ نیویارک میں ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ پھلوں کا جوس غذائیت کا کام کرتا ہے اور بچوں کے بڑھتے ہوئے وزن پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔
امریکا میں ہونے والے نیشنل ہیلتھ سروے نے ایسے 3,168 بچوں پر تجربات کئے جن کی عمریں دو سے گیارہ برس تھیں یہ بچے روزانہ جوس پینے کے عادی تھے اور ذہنی اعتبار سے چست تھے۔ پتا چلا کہ جوس کے استعمال سے نہ تو یہ بچے موٹے ہوئے اور نہ دبلے بلکہ توانا رہے اور موسمی بیماریوں سے بچے رہے۔ ان کی تدریسی کارکردگی بھی بہتر رہی۔
ترقی یافتہ ممالک میں دوسری ٹھوس غذاؤں کی نسبت جوس کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ صرف اسی لئے کہ یہ طاقت بخش ہے۔ اگر آپ کا بچہ جوس پینے کا عادی ہے تو اسے ٹوکیں مت اور خود بھی پریشان نہ ہوں۔ اس طرح آپ کا بچہ دوسرے بچوں کے مقابلہ میں چست اور توانا رہے گا۔

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

- آرسینک اوکسائیڈ کا خون کے کینسر پر اثر اس کی مقدار کے مطابق ہوتا ہے اور یہ خون کے کینسر کے مریض میں بلڈ ویسل Angiotenesis کے بننے کے عمل کو روکتا ہے۔
- جس مریضہ کے بالوں میں تانبے کی مقدار کم ہوگی اس میں Gyne کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔
- مغز کدو کے تیل کا استعمال بلڈ پریشر کم کرنے والی ایلوپیتھک ادویات کے مابعد اثرات کو کم کرتا ہے۔
- سویابین جرم آئل کا روزانہ استعمال سیرم میں ٹوٹل کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کو کم کرتا ہے۔
- انسانی جسم کو صرف الفاٹوکوفی رول (a.tocopherol) کی صورت میں ہی وٹامن ای فائدہ پہنچاتا ہے۔

انسانی جسم کی چھلنیاں

رپورٹ: سید علی بخاری

زندگی کا سرچشمہ خون ہے سر سے پیر تک گردش کر کے خون ہر عضو کو غذا اور آکسیجن پہنچاتا ہے خون میں کئی وجوہات سے زہریلے مادے شامل ہو جاتے ہیں چنانچہ خون کو صاف کرنے کے لئے قدرت نے جگر اور پھیپھڑوں کے علاوہ یہ کام گردوں کو سونپا ہے۔ گردے سلفر، نائٹروجن اور پروٹین کے فضلات کو خارج کرنے کے ساتھ ساتھ پانی اور نمکیات کو مناسب حدتک قائم رکھتے ہیں۔ اسی طرح پانی اور خون کے مائع جسے پلازما کہتے ہیں ان کا توازن بھی قائم رکھتے ہیں۔ گردے نے جو فضلات خارج کرنے ہوتے ہیں اسے پیشاب کی صورت میں خارج کر دیتے ہیں اور خون میں جتنا پانی، گلوکوز، سوڈیم، پوٹاشیم رکھنا ضروری ہوتا ہے اسے واپس خون میں ملا دیتے ہیں اسی لیے انہیں انسانی جسم کی چھلنیاں کہا جاتا ہے۔ پاکستان میں گردے کے امراض آئے روز تیزی سے بڑھ رہے ہیں اور ہر سال تقریباً دس ہزار افراد گردوں کے امراض کے باعث ہلاک ہو جاتے ہیں جب کہ گردے کے مریضوں کی تعداد ہر دس لاکھ میں سے چار ہزار تک پہنچ چکی ہے اس کی وجہ پتھری کے مریض ہیں اور اس کے لیے پاکستان کو اسٹون بیلٹ میں واقع علاقہ قرار دیا جاتا ہے۔ گردوں کے امراض میں اضافہ ہونے کے اسباب میں پانی کا کم استعمال، آلودہ پانی، ورزش کا فقدان، خون میں کیلشیم کی کمی، کیمیائی ادویہ کا بلاوجہ استعمال اور خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی شامل ہے۔ گردوں کے امراض سے بچنے کے لئے صاف پانی کا زیادہ استعمال ضروری ہے اور غذائی احتیاط کو اہمیت دی جائے۔ یہ سمجھنا صحیح نہیں ہے کہ اگر ایک بار پتھری خارج ہو جائے تو دوبارہ نہیں بنتی اگر پتھری کے اخراج کے بعد احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو پتھری دوبارہ بن سکتی ہے۔ ہماری غذا میں مختلف اجزا ہوتے ہیں ان میں کیلشیم بھی ہوتا ہے اور فاسفورس بھی اور دوسرے وٹامنز بھی۔ اگر گردے ٹھیک کام کرتے ہیں اور ہم پیاس سے زیادہ پانی پیتے رہیں تو گردے خون سے غیر ضروری اجزا خارج کرتے رہتے ہیں لیکن غذائی بے اعتدالی ہو یا پانی ضرورت سے کم پیا جائے یا گردے کسی وجہ سے اپنا کام نہ کریں تو ان سب صورتوں میں فاسفورس، کیلشیم وغیرہ گردوں میں بیٹھ جاتے ہیں اور تہ بہ تہ جم کر پتھریاں بن جاتی ہیں۔ پتھری کی تشخیص کرنے کے لیے ایکسرے بہت ضروری ہے جس سے پتھری کا سائز معلوم ہوسکتا ہے۔ بعض پتھریاں بڑی ہوجاتی ہیں اور یہ سائز میں 8 ملی میٹر تک پہنچ جاتی ہیں جن کا علاج صرف آپریشن کے ذریعے ہی ممکن ہے۔ پیشاب کی نالی میں جلن کے ساتھ پیشاب آنا گردہ کی بیماری کی علامت نہیں ہے بلکہ یہ زیادہ پروٹین کھانے کے باعث بھی ہوسکتی ہے۔ گردہ میں تکلیف انفیکشن کے باعث بھی وقوع پذیر ہوسکتی ہے۔ دنیا بھر میں ایک سال کے بچوں میں گردوں کی تکلیف 1% تیس سال تک 4%، 40 سال کے افراد میں 6%، 60 سال کی عورتوں میں 20% اور مردوں میں 10% ہے۔ گردوں کے فیل ہونے کی ایک بڑی وجہ انسانی جسم سے زائد مقدار میں نمکیات کا خارج ہونا بھی شامل ہے۔

امراض گردہ میں غذائی تبدیلی کے مقاصد

امراض گردہ میں سے اکثر کا تعلق انسان کے استحالہ میں گڑبڑ سے ہے۔ لہذا استحالہ کا ذکر آتے ہی غذا میں تبدیلی کا اشارہ ملے گی۔ گردے کے افعال کو مناسب سرانجام دینے کے لیے غذائی تبدیلی کے مندرجہ ذیل مقاصد ہوتے ہیں: ۱۔ گردے جس حدتک درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا تاکہ مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہوں ۲۔ خون کو فاضل مادوں کے اجتماع (Uraemia) سے بچانا اور اگر ایسا ہو جائے تو اس کا علاج کرنا۔ ۳۔ جسم میں پانی اور سوڈیم کے سنگم کے سبب بڑھتے ہوئے سیال کی مقدار (Oedema) کو روکنا۔ ۴۔ غذا کو جسم میں ضائع ہونے سے بچانا، خصوصاً "گردہ فیل ہونے کی صورت میں۔

گردے کی عمومی بیماریوں میں جہاں مریض کو بستر پر آرام کرنے کو یا ٹھنڈک سے بچنے کو کہا جاتا ہے وہاں اس کو غذائی اقدامات اٹھانے کا بھی کہا جانا ازحد ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے مناسب انداز میں بنایا گیا غذائی پلان مریض کو نہ صرف جلد افاقہ بخشتا ہے بلکہ گردے فیل ہونے والے مریضوں میں آخری درجے (ESRD) کو بھی آنے سے روکتا رہتا ہے۔

●●●●●

ایڈیٹر کے نام

پرنسپل اسلامک یونانی میڈیکل کالج لاہور پروفیسر حکیم سجاد زخمی صاحب میگزین کی وصولی پر شکریہ ادا کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ خالص غذا کے شوقین ہی ماہانہ ڈائیٹ کیئر کی اہمیت وافادیت کو سمجھ سکتے ہیں۔ نیز ہمیں ڈائیٹ کیئر پڑھ کر اس میں موجود مصنفین کے دیگر رسائل میں شائع شدہ مضامین کے ذریعے طب کو سمجھنے میں خاصی مدد ملی ہے۔ ادارہ حوصلہ افزائی پر مشکور ہے۔

کوئٹہ سے ادارہ ڈائیٹ کیئر کے اولین خیرخواہ جناب خورشید اختر محکمہ لوکل گورنمنٹ بلوچستان فرماتے ہیں کہ بدقسمتی سے ملک عزیز میں پڑھنے کا رجحان کم ہے خصوصی طور پر خرید کر پڑھنے کا۔ اس مشکل اور نازک وقت میں بھی آپ کا ڈٹے رہنا اور خاص کر ایسے میدان میں جس میں شوبز کی رنگینیاں مفقود ہوں حیران کن لیکن قابل قدر اور قابل داد ہے۔ ادارہ کے لئے ہم مزید دعاؤں کے متمنی ہیں۔

ڈسکہ ضلع سیالکوٹ سے عطاء المصطفیٰ ناصر ایم اے انگلش رقمطراز ہیں کہ ادارہ ڈائیٹ کیئر کی کاوشیں مبارکباد کی مستحق ہیں لیکن بعض اوقات میگزین بہت زیادہ ٹیکنیکل ہو جاتا ہے۔ جس پر مجھے خدشہ ہے کہ عام قاری کی سمجھ سے بالاتر ہو جاتا ہوگا۔ براہ مہربانی اسے آسان بنائیں۔ ادارہ مسلسل کوشش میں مصروف ہے۔

www.feedwell.org

www.feedwell.org پر بہت جلد ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' بھی آپ پڑھ سکیں گے۔اس سلسلے میں ادارہ جناب محمد اختر خان (مینجر TCS کوٹ ادو) کے تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔

ریڈیو ایف ایم 103 کلینک

ہر جمعہ کو سہ پہر 3 تا 4 بجے سننا مت بھولئے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک پر ڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہ صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

mast FM 103 swing with mast music...

دانتوں کی حفاظت کے لئے ہدایات

پروفیسر ڈاکٹر ایم اے صوفی سابق پرنسپل ڈینٹل کالج لاہور

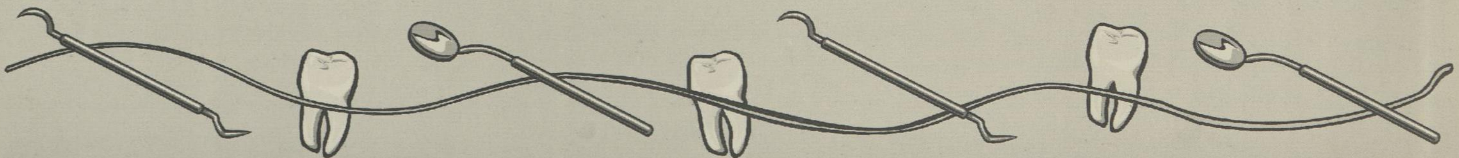
پروفیسر ڈاکٹر ایم اے صوفی ماہر دندان ساز ہیں اور عرصہ نصف صدی سے عوام کی خدمت میں مصروف عمل ہیں۔آپ ڈینٹل کالج لاہور کے پرنسپل نیز انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ کے بھی پرنسپل رہے ہیں۔ آپ دانتوں کی صحت کے بارے میں عوام الناس کو اپنی تجربات سے آگاہ کرتے رہتے ہیں۔

دانتوں کو برش یا مسواک سے رات کو کھانے کے بعد اور صبح ناشتہ کے بعد صاف کریں۔ صبح اور شام کے لئے جدا جدا برش ہونے چاہئیں۔ ایک برش کے صبح وشام استعمال سے برش نرم ہو جاتا ہے اور وہ خوراک کے ذرات دانتوں کی درمیان والی جگہوں سے نہیں نکال پاتا۔ صفائی کے لئے برش کا رخ مسوڑوں سے دانتوں کی طرف ہونہ کہ دانتوں پر یعنی اوپر والے جبڑے کے لئے اوپر سے نیچے اور نچلے جبڑے کے لئے نیچے سے اوپر۔ برش کے ریشوں سے صفائی کریں۔ ٹوتھ پیسٹ بدل کر استعمال کریں۔ ہی ٹوتھ پیسٹ پر اکتفانہ کریں۔ ٹوتھ برش میڈیم ہو اور کوئی ٹوتھ پیسٹ ہو ترجیحاً فلورائیڈ کے ساتھ ٹوتھ پیسٹ استعمال کیا جائے۔ زیادہ سخت یا نرم برش اس وقت استعمال کریں۔ جب ڈاکٹر مشورہ دے ورنہ میڈیم برش استعمال کریں۔ کھانا کھانے کے بعد برش کریں اور خلال کا استعمال ضرور کریں یہ رسول اللہ ﷺ کی حدیث ہے۔ اگر ٹوتھ پیسٹ کی استطاعت نہ ہو تو نمک پھٹکڑی برابر مقدار میں ملا کر محلول تیار کرلیں اور برش کے ساتھ استعمال کریں آپ ہلکے صابن کو بھی اس ضمن میں استعمال کر سکتے ہیں۔

کھانے کے اختتام پر پھل یا سبزی کا استعمال کریں اس سے دانتوں کی ورزش ہوگی اور خوراک کے ریزے پھنسے نہیں رہیں گے۔ سویٹ ڈش کھانے سے پہلے کھالیا کریں۔ یہ زیادہ بہتر ہے پہلے زمانے میں لوگ گاؤں میں میٹھے چاول، حلوہ کھانے شروع میں دیا کرتے تھے۔ دانتوں کی صفائی کے لئے ہر قسم کا ٹوتھ پاؤڈر، منجن، کوئلہ، نمک اور تیل کا استعمال نقصان دہ ہے اور اسی طرح سپاری، پان چبانا سگریٹ نوشی، گال، زبان و منہ کی دیگر بافتوں، مسوڑوں اور دانتوں کے لئے مضر ہے۔ مسوڑوں کا ایڈوانس پائیوریا کا مرض صرف بے احتیاطی، کوتاہی اور غفلت کے باعث پھیلتا ہے مگر اب یہ قابل علاج مرض ہے۔ خصوصاً مسوڑوں کی سرجری کے عمل سے مکمل ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کے لئے ہدایات

- بچوں کے دانتوں میں خلا میٹھی اشیاء ٹافی وغیرہ سے بن جاتے ہیں۔
- آج کل بچوں کے دانت ٹیڑے، آگے پیچھے اس لئے ہوتے ہیں کہ مائیں بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں اور بچے بوتل کا دودھ پیتے ہیں۔ دانتوں کے خلیوں میں قوت مدافعت نہیں بنتی اور چوسنی کی وجہ سے آر چز یعنی جبڑے کی ہڈی V شکل کی ہوجاتی ہے جس سے دانت باہر آجاتے ہیں۔ بچوں کو چوسنی، انگوٹھا، انگلی، پنسل چبانے سے محفوظ کریں۔ اس وجہ سے دانت ٹیڑے ہوسکتے ہیں۔
- 13 سال کے لگ بھگ عمر کے بچوں کے ٹیڑھے دانتوں کا علاج آسانی سے ہوسکتا ہے۔
- بچوں کے دانت عمر سے پہلے نکالنے نہیں چاہئیں ایسا کرنے سے ٹیڑھے دانت پیدا ہونے کا زیادہ اندیشہ ہے۔
- بچوں کو ٹافیاں بسکٹ، چاکلیٹ اور ایسی میٹھی اشیاء خاص طور پر رات کو نہیں دینی چاہئیں۔ کیونکہ میٹھی چیز کے استعمال کے فوراً بعد منہ کی رطوبت تیزابی ہوجاتی ہے اور دانتوں میں خلا ہوجاتا ہے۔
- میٹھے ادویات والے شربت بھی دانتوں میں بوسیدگی پیدا کرتے ہیں اور اپنے آپ اور بچوں کو فاسٹ فوڈ، سافٹ ڈرنکس سے بچائیں۔ قدرتی غذا پھل اور سبزیاں کھلائیں۔



حاصل مطالعہ ومترجم .... ایس ایم فائق

سٹیویا......چینی کا متبادل

ایشیا اور لاطین امریکہ میں مدتوں سے غذاؤں اور مشروبات کو محفوظ رکھنے والے ایک نباتاتی مرکب میں سے امریکن کیمیکل سوسائٹی کے سائنسدانوں نے عام چینی سے تین سو گنا زیادہ میٹھا کیمیکل اخذ کیا ہے جس کو فی الحال پودے کے نام پر سیٹویا مٹھاس ہی کا نام دیا گیا ہے۔ جارجیا کے غذائی محققین کے مطابق اس قدرتی مرکب میں حرارے نہیں پائے جاتے اور یہ سافٹ ڈرنکس و دیگر غذاؤں میں بطور مٹھاس استعمال ہو رہا تھا۔ مگر اس کے بارے میں یورپ اور امریکہ میں یہ تحفظ پایا جاتا تھا کہ ان غذاؤں یا مشروبات کو جب سورج کی روشنی لگتی تھی تو سیٹویا میں پائے جانے والے دو اہم فائدہ مند غذائی کیمیکل ''ریباڈیوسائڈ اے اور سیٹویو سائڈ'' ضائع ہو جاتے تھے۔ مگر حالیہ تحقیق کے مطابق جب ایسے مشروبات کو شیشے کی بوتلوں میں ڈال کر ایک ہفتہ تک سورج کی روشنی میں رکھا گیا تو متذکرہ دونوں کیمیکلز میں غیر امتیازی کمی واقع ہوئی۔ اس تجربے کی روشنی میں اب سٹیویا مٹھاس غذائی مرکبات میں استعمال ہو رہی ہے۔ غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ اس کے استعمال سے اب موٹاپے اور ذیابطس کے خلاف موثر جنگ لڑی جا سکے گی۔

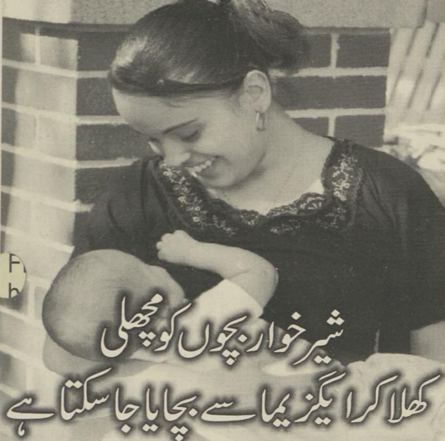


سائنوسائٹس کا شہد سے علاج

شہد کی جراثیم کش ادویاتی خصوصیات تو صدیوں سے مسلمہ ہیں اور اس غذا پر مغرب میں ہزاروں مطالعاتی مقالے شائع ہو چکے ہیں۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی کے طور پر امریکن اکیڈمی برائے سر گردن وحلق میں پیش کی جانے والی اوٹاوہ یونیورسٹی کینیڈا کے غذائی ماہرین کی تازہ ترین تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ شہد ہر قسم کے بیکٹیریا مارنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے خصوصی طور پر ایلوپیتھی دواؤں کے مقابل مدافعاتی وحیاتیاتی فلم بنا لینے والے بیکٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں کہ جو سائنوسائٹس اور حلق میں نزلہ گرنے والے مریضوں میں مابعد طبی اثرات کے باعث بیماری کو طویل کر دیتے تھے۔

کینیڈین غذائی محققین کے مطابق عام طور پر ایلوپیتھک انٹی بائیوٹک ادویات کا جب سائنوسائٹس میں استعمال کیا جاتا ہے تو تین اہم بیکٹیریا گروپس (سوڈوموناس، میتھی سی سی لین اور سٹیفلوکوکس) ایک مدافعاتی حیاتیاتی فلم بنا کر پرورش پاتے رہتے ہیں اور دواؤں کے خلاف محاذ بنا لیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق اس حیاتیاتی فلم کو شہد نہ صرف توڑ سکتا ہے بلکہ ان جراثیموں کے خلاف شہد کے لڑنے کی رفتار عام انٹی بایوٹک سے کئی گنا زیادہ ہے۔

ہومیو پیتھک میں خراب زخموں پر شہد کے لیپ پر تبصرہ کرتے ہوئے انہی غذائی ماہرین نے ناک کے زخموں پر شہد کے لیپ پر اپنی رائے محتاط انداز میں لیکن مثبت طریقے سے پیش کی ہے۔



شیر خوار بچوں کو مچھلی کھلا کر ایگزیما سے بچایا جا سکتا ہے

مچھلی کھانے کی افادیت پر مزید ایک تحقیق نے اضافہ کر دیا ہے۔ مغربی سویڈن میں 6 تا 12 ماہ کے ماں کا دودھ پینے والے سترہ ہزار بچوں پر چھ ماہ پر محیط ایک مطالعے نے ثابت کیا ہے کہ اس عرصہ میں 13 فی صد بچے ایگزیما اور دیگر الرجی کا شکار پائے گئے مگر نو ماہ کی عمر تک پہنچنے سے قبل جب ان کی ٹھوس غذا میں مچھلی کا استعمال کرایا گیا تو 25 فی صد سے زائد الرجک بچوں کو افاقہ ہو گیا۔

ایگزیما اور دیگر الرجی کی علامات ایک برس کی عمر تک پہنچنے والے ان بچوں میں دگنی پائی گئی کہ جن کی ماؤں کو بھی یہی بیماری تھی۔ تاہم اس مطالعے نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ ایگزیما کی بیماری پھیلنے کا تعلق ان باتوں سے نہیں ہے کہ بچہ ماں کا دودھ پی رہا ہے یا گائے کا دودھ لے رہا ہے یا اس کے گھر میں پالتو پرندے موجود ہیں۔ بہر حال ماحولیاتی وغذائی عوامل کا تجزیہ کرنے والے سائنسدانوں کے نزدیک اگر گھر پالتو پرندوں سے پاک اور نو ماہ سے قبل بچے کی ٹھوس غذا میں سمندری مچھلی شامل کر دی جائے تو ایگزیما سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

ڈائیٹ کیئر ایک تحریک کا نام ہے

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' محض ایک میگزین یا نیوز بلیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جواں کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک 'غذا اور غذائیت کے بامعنی شعور سے عوام وخواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام وخواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلکش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' مستقبل کی اُن آفات کے بارے میں فکر وعمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی وقومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لا رہی ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز کا نومسٹ اور سوشیالوجسٹ کی برین سٹارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔ پاکستان مالی وتحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلیج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تا کہ وہ جملہ امراض مریض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

ماہانہ
ڈائٹ کیئر
لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Vol: 01 Issue: 07

فوڈ سپلیمنٹ خلاف صحت جا سکتے ہیں

حاصل مطالعہ و مترجم: ایس ایم فائق

عرصہ دراز سے کمرشل فوڈ سپلیمنٹس کے بھرپور استعمال پر زور دیا جاتا رہا ہے۔ کیونکہ جب سے ملٹی نیشنل کمپنیوں نے اس کاروبار میں ہاتھ ڈالا ہے تب سے ہی اُٹھتے بیٹھتے ان کی افادیت کا ڈھنڈورا پیٹا جاتا رہا ہے متمول طبقہ مغربی ڈھنڈورے کا براہ راست اثر قبول کرتا ہے لہٰذا پاکستان جیسے غریب ملک میں بھی فیشن ایبل علاقوں میں فوڈ سپلیمنٹس کے سٹورز سے زیادہ تر خواتین ایک وقت میں ہزاروں روپوں کے سپلیمنٹس خریدتی نظر آتی ہیں۔ دنیا بھر کے سنجیدہ غذائی محققین نے کئی بار ان خدشات کا اظہار کیا ہے کہ یہ غذائی سپلیمنٹس اولاً پوری طرح جزو بدن بننے کی صلاحیت سے عاری ہوتے ہیں دوم خلیئے کی سطح پر ان کی کارکردگی بھی محل نظر ہوتی ہے۔

خصوصی طور پر کینسر کے مریضوں میں وٹامن سی کے کردار کے بارے میں زیادہ شکوک کا اظہار ہوا ہے۔ پس ان مفروضات کو نظر میں رکھتے ہوئے حال ہی میں نیویارک کے کینسر سنٹر کی ایک ٹیم نے کینسر پیدا کرنے والے خلیات میں فوڈ سپلیمنٹس سے حاصل شدہ وٹامن سی کی کافی مقدار کو جب استعمال کیا تو معلوم ہوا کہ وہ ت زیادہ جوان اور کارآمد بن گئے اور زیادہ تیزی سے کینسر پھیلانے کا باعث بننے لگے بلکہ ایسے کینسر زدہ خلیات جو کہ کیموتھراپی کے باعث نیز کینسر روکنے والی دیگر ادویات کے اثرات کے باعث خودکشی کے قریب تھے ان کے بھی مائٹوکونڈریا یعنی توانائی پہنچانے والی ننھی منھی بیٹریوں نے دوبارہ چارج ہونا شروع کر دیا اور کینسر زدہ خلیوں کو تازہ دم کر کے رکھ دیا۔

یہ تجربات خصوصاً خون کے سرطان کی دو اقسام یعنی لیوکیمیا اور لمفوما کے کینسر زدہ خلیات میں وٹامن سی کو ڈی ایچ اے یعنی ڈی ہائیڈرو اسکاربک ایسڈ کی شکل میں داخل کر کے دیکھا گیا ہے کہ ان خلیات کی کیموتھراپی کے ہاتھوں مرتے ہوئے ننھے پاور ہاؤس یعنی مائٹوکونڈریا دوبارہ جاگ اٹھے اور ایک نئی جدوجہد اور دواؤں کے خلاف مدافعت میں مصروف ہو گئے۔ ڈی ایچ اے دراصل وٹامن سی کی وہ شکل ہے کہ جو خلیئے میں آسانی سے داخل ہو کر دوبارہ وٹامن سی میں بدل جاتی ہے۔ یہی کام فوڈ سپلیمنٹس میں استعمال ہونے والے وٹامن سی کے کیمیائی اجزاء کا بھی ہے۔ چوہوں پر کئے گئے ان تجربات میں سائنسدان یہ دیکھ کر حیران ہو گئے کہ وٹامن سی کی موجودگی کے باعث مریض کے اندر رسولی بننے کی رفتار عام حالات کی نسبت زیادہ تیز تھی۔ گو کہ یہ تجربات ابھی انسانوں پر نہیں دھرائے جا سکے مگر سائنسدانوں کا خیال ہے کہ جب انسان وٹامن سی کو فوڈ سپلیمنٹ کی شکل میں لیتے ہیں تو خلیات کے درمیان بھی ڈی ایچ اے اسی طرح جمع ہو جاتی ہے۔ جیسے چوہوں کے خلیات کے مابین جمع پائی گئی ہے۔

سائنسدانوں کی متذکرہ ٹیم نے اس کی یوں وضاحت کی ہے کہ ٹیومر کی حالت میں کینسر کے خلیات زیادہ تیزی سے وٹامن سی کو ڈی ایچ اے میں تبدیل کرتے ہیں۔ یہی ڈی ایچ اے تیزی سے خلیات کے اندر جا کر دوبارہ جب وٹامن سی میں بدلتا ہے تو خلیات کی مرتی ہوئی بیٹریاں دوبارہ زندگی پکڑ لیتی ہیں پس کینسر زدہ خلیات مر نہیں پاتے۔

عام طور پر صحت کی حالت میں یہی وٹامن سی جب خلیات کے مائٹوکونڈریا کو مضبوط کرتی ہے تو صحت مند خلیات زیادہ طاقتور بن کر مجموعی طور پر کلی صحت کے ضامن بن جاتے ہیں۔ یہی بات دراصل ٹیومر کی حالت میں الٹ ہو جانی چاہیئے تا کہ سرطان زدہ خلیات کی موت جلد واقع ہو جائے اور ٹیومر سمٹتا چلا جائے تا کہ کینسر سے جلد نجات مل جائے۔

موجودہ تحقیق کے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے سائنسدانوں کی اس ٹیم نے یہ تجویز دی ہے کہ کینسر کے مریضوں کو چاہیئے کہ خود بخود یا ڈاکٹر کی ہدایت پر فوڈ سپلیمنٹس کا رخ بالکل نہ کریں بلکہ ایسی غذائیں لیں جو وٹامن سی سے بھرپور ہوں تا کہ خلیات کی سطح پر وٹامن سی کے بے جا اجتماع کو روکا جا سکے اور صرف اتنی ہی وٹامن سی خلیات کو میسر رہے کہ جو صحت مند خلیوں کو تو مزید صحت مند کر سکے مگر ٹیومر کے ماحول میں سازگار نہ رہ سکے۔ →→→

اداریہ

زبان خلق نقارہ خدا..........

ماہانہ ڈائیٹ کیئر کی مقبولیت اور اہمیت کی بنیادی وجہ اس کی ضرورت ہے کیونکہ عوام الناس غذا کے حوالے سے تین طرح کے مسائل میں دھنس چکے ہیں جن کا حل ڈائیٹ کیئر ایک ہی نشست میں پیش کرتا ہے۔ وہ مسائل ہیں غذا کا بحران' غذا میں ملاوٹ اور انفرادی ضرورت کے پیش نظر غیر متوازن غذا کا استعمال۔

مثال کے طور پر ہم لاہور کے ایک کثیر الاشاعت اخبار کی ایک ہی دن کی چند خبروں کی طرف آپ کی توجہ مبذول کرانا چاہتے ہیں جن کا تعلق مندرجہ بالا تینوں مسائل سے ہے۔

(1) غذائی بحران پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ (سپیشل رپورٹ) (2) زرعی ترقی اولین ترجیح ہونی چاہیئے۔ (خصوصی مضمون) (3) عوام کو معیاری اشیاء کی فراہمی کے لئے فوڈ اتھارٹی کے قیام کا فیصلہ۔ اس میں نجی اور پبلک سیکٹر کے نمائندے شامل ہوں گے۔ (ایس اے حمید' ایڈمنسٹریٹر پنجاب فوڈ اسٹیمپ سکیم) (4) اداکارہ شبنم چوہدری موٹاپے کے باعث فلموں سے آؤٹ ہو گئی ہیں جس کے باعث وہ سخت ڈپریشن کا شکار ہیں۔ (شوبز خبریں) یہ چاروں کلپ روزنامہ آواز کی 14 ستمبر 2008 کی اشاعت سے لئے گئے ہیں۔

معزز قارئین اس طرح کی خبریں حسن اتفاق سے ایک جگہ اکٹھی نہیں ہوئیں بلکہ ملک کے تمام اخبارات ایسی خبروں سے روزانہ بھرپور ہوتے ہیں۔ اس تشویشناک صورتحال سے بخوبی غذائی مسائل کی گھمبیرتا کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ یہاں ہم اس بات پر تنقید نہیں کریں گے کہ زرعی زمین رہائشی سکیموں کے باعث سمٹ رہی ہے۔ بچی کھچی پر فی ایکڑ پیداوار کم ہے اور جو غذا پیدا ہو رہی ہے اس کا بیشتر حصہ یا تو سمگل ہو رہا ہے یا برآمد ہو رہا ہے۔ ابھی ہم بائیو فیول (مکئی سے ڈیزل بنانا) کی خرافات اور عالمی عیاشیوں کی بحث میں بھی نہیں الجھنا چاہتے۔ ہم ان خوفناک بیماریوں کا تذکرہ بھی نہیں کرینگے کہ جو غذاؤں میں ملاوٹ اور گندے پانی کے استعمال سے خون آشام چمگادڑوں کی طرح ہمارے گرد رقصاں ہیں اور نہ مصنوعی فوڈ کلرز' مصنوعی دودھ' مصنوعی چینی اور مصنوعی جوسز کے عذاب کی آہ بکا کریں گے۔ ہم تو اس وقت صرف اتنا کہیں گے کہ اپنے دسترخوان پر گہری نظر رکھیں' فاسٹ فوڈز سے کنارہ کشی کا سوچیں' اپنی ضرورت سے بھی کم کھائیں۔ اور ایسا سب کچھ کرنے کے لئے ماہانہ "ڈائیٹ کیئر" کا مطالعہ جاری رکھیں۔ کیونکہ ماہانہ "ڈائیٹ کیئر" کے اجراء کے پیچھے جو مقاصد ہیں وہ انہی مسائل کے حل سے متعلق ہیں۔ بالالفاظ دیگر ماہانہ "ڈائیٹ کیئر" زبان خلق ہے۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Soup is good for your body and soul

There's nothing better than a steaming-hot bowl of wholesome, homemade soup. It's good for your heart, body, and soul. From the grains and beans full of healthy fiber and protein-packed meats to the vegetables and herbs bursting with phyto-nutrients, antioxidants, and vitamins, no other meal hits every nutritious food group so perfectly.

Canned soups and store-bought dried mixes are poor substitutes. While there's no shortage of soups in the grocery store, I've never been able to find one that delivers on the wholesome value or flavor of the real, homemade variety. Worse yet, many of them are loaded with ingredients you don't wantcolorants, preservatives, and added sodium to name a few.

All you do is take the mix of your choice, add broth, mix in a few fresh ingredients, and simmer on the stove. The result is a steaming-hot bowl of a unique, hearty soup that used to take an entire day to make. Plus, these Soups don't sacrifice quality for conveniencethey don't contain salt, MSG, or other preservatives or anything artificial. Every comforting bite is brimming with pure goodness. Just about every ingredient in the soup has health benefits. I like the mushrooms for your immune system, and the peas are high in protein and provide potassium and B vitamins.

Another mix gives you beans, which are low-glycemic and full of valuable protein, iron, zinc, fiber, and essential amino acids. Then you have the almonds in the soups that provide the right combination of protein, healthful fats, and slow-burning carbohydrates. You can pick a different mix for each night the week (and then some) and always find a combination of spices, vegetables, and grains with tremendous health-boosting benefits.

It's getting harder and harder to find the time to prepare wholesome, nutritious meals that taste wonderful these days. These mixes make it easy to get a homemade meal that's satisfying on every level. To really appreciate the value of these soups, you need to try them for yourself. It's very rare to find meals that combine nutrition, homemade flavor, and easy preparation. And this is the best time of yearcooler temperatures make these comforting soups taste even better.

❁❁ ❁❁ ❁❁



Editorial

Water Right



We are writing to ask you to urgently support the following statement on the **right to water**, in advance of the water crises our country, and all human beings likely to face very soon.

"We affirm that water belongs to the earth and all species All time, It is an inalienable human right and a public trust to be protected and nurtured by all people, communities and nations. We proclaim that the management and protection of the world's water resources must absolutely be based on the principles of justice, solidarity, reciprocity, equity, diversity, and sustainability, because water is a fundamental right for humans and all living things.

We endorse this position and insist governments work with social movements to ensure democratic participation in Reaching these ends. We renew our call for an international water convention which guarantees people's right to water, protects our environment, prevents interference and abuses by corporations, trade and bilateral agreements and international financial institutions, and supports governments to meet this responsibility".

If you want to be part of this exciting initiative please respond quickly to the undersigned at **dietcare@gmail.com** - please include your name and organization, if any.

Soup is Good

Comments of DietCare Board

Soup is mostly misunderstood in terms of its composition, Constituents and style of cooking. Additional misnower is the regional difference in definitions and concepts. Soup in china is served for more intake of herbs, suitable in digestion. In Europe its concept is as appetizer. In Indo pak region soup is considered a synonym for stock (YAKHNI) as well. Soup prepared in our Kitchens has no lesser food value than a full course of meal in quantity and quality which should not be. In title story Dr. Sinatara (USA) mergs all the concept of soup together.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

1-Eat less stay healthy
2-You are what you eat
3-Way to heart is through stomach
4-Any fruit & veggie a day keep the doctor away
5-Glass of skim milk a day keep the osteoporosis away

Diabetes Awareness

Know the 9 Risk Factors

www.diabetes.org

The best defense against diabetes is knowledge. See if you are at risk... or if you're already suffering pre-diabetes.

Insulin is necessary for the body to use sugar. Think of insulin as the key that unlocks the door and lets sugar in to be used as energy. If your body is unable to use sugar, it builds up in the blood and can lead to various complications.

Know Your Risk Factors!

Below are risk factors associated with developing Type 2 Diabetes. It is wise to discuss these with your doctor to determine if further testing is required.

Overweight or obesity, An apple shaped figure (carrying more fat around the middle), Age! As you grow older, your risk for developing diabetes increases. However, it is important to note that type 2 diabetes is on the rise in children - an alarming trend. Sedentary lifestyle. Family history. History of gestational diabetes. Ethnicity: Diabetes is more common is African Americans, Latinos, Asian Americans, Pacific Islanders and Native Americans. High blood pressure and cardiovascular disease.

These two conditions are prevalent in people with diabetes.

Pre-Diabetes: This is a condition when blood glucose (sugar) levels are higher than normal but not high enough to be diagnosed as type 2 diabetes.

Prevention Strategies

Take a closer look at your diet - modifying your diet and including a balance of healthy foods can help prevent chronic disease such as diabetes. Managing your diet is even more important if you already have diabetes.

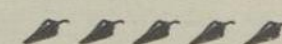
Talk to your doctor about your risk factors and get your blood sugar tested!

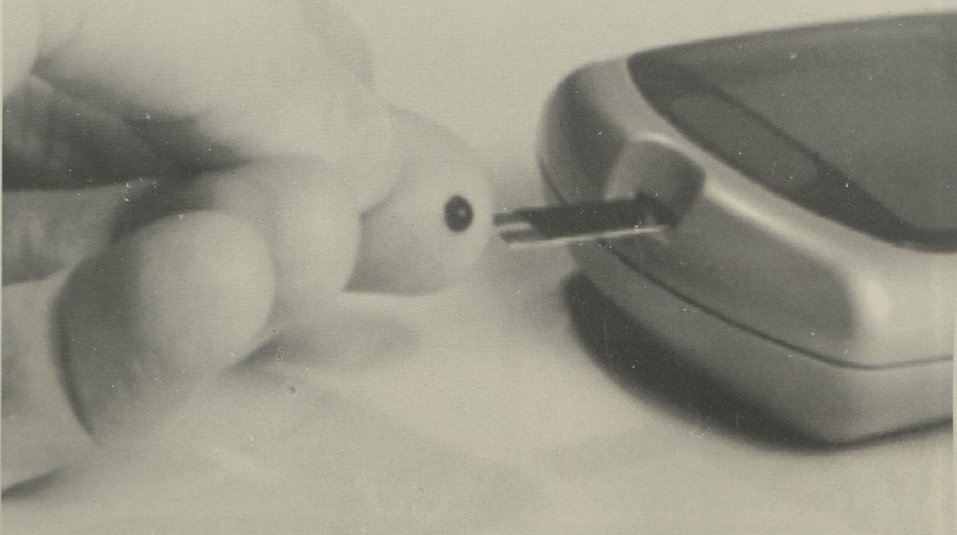
Before you head to the doctor, remember to take your Doctor Printout located on the homepage. Sharing your program information is important!

Lose weight (but only if you overweight). Even a modest 5-10% weight loss can lead to improvements in blood sugar and help prevent type 2 diabetes. Share your results in the Celebration Center!

Make healthy food choices. Use your meal plans, daily recipes and meal ideas as a guide to healthy food choices.

Be Active! Exercise helps lower blood sugar, cholesterol, blood pressure and burns calories! And, you don't have to go to a gym to reap the benefits of exercise. Walking is an excellent activity - clip on your pedometer and start walking!





Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: Musharraf Zaidi 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

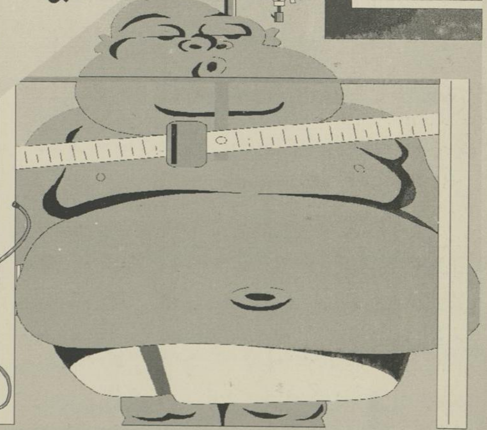
Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ’’ہم اور دنیا‘‘ شروع کیا گیا ہے۔جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔.....(ایڈیٹر)

بغل گیری: خواتین کے لئے بہتر کیوں؟

امریکہ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق بغل گیر ہونے کی عادت سے مردوں کے مقابلے میں خواتین کی دل کی صحت زیادہ بہتر رہتی ہے۔ امریکہ کی یونیورسٹی آف ناتھ کیرولینا میں کی جانے والی اس تحقیق میں 38 جوڑوں پر بغل گیری کی عادت کے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔تحقیق کے مطابق



بغل گیر ہونے سے جسم میں ایک ایسے ہارمون میں اضافہ ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے جس کی بدولت دل کی بیماریوں کے امکانات میں کمی ہوتی ہے۔(بی بی سی اردو)

تبصرہ

مذہب اسلام میں ڈیڑھ ہزار برس سے مردوں کے آپس میں معانقہ کو اچھا سمجھا جاتا ہے اور اس کا اظہار نہ صرف مختلف تقاریب بلکہ عید وغیرہ کے مواقع پر بھی دیکھا جاسکتا ہے۔اس لئے موجودہ تحقیق میں معانقہ کو اچھا ثابت کرنے پر کوئی حیرت نہیں ہے۔ البتہ سائنسی و اخلاقی اعتبار سے اس پر کچھ اعتراضات اٹھائے جاسکتے ہیں۔ مثلاً ہارمون کا نام نہیں دیا گیا کہ جس سے بلڈ پریشر میں کمی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ دیگرے اس تحقیق میں جنسی آسودگی کے پہلو کو شاید مدنظر رکھا گیا ہے کہ جس پر تمام مذاہب اور سائنس پہلے ہی سے متفق ہیں کہ اس سے ذہنی و قلبی صحت بہتر رہتی ہے۔اگر مذکورہ تحقیق میں بلڈ پریشر سے متعلقہ ہارمونز مثلاً کیٹے کولامین یا اینجیوٹینسن وغیرہ کے اخراج یا رکاوٹ کو معانقے کی فزیالوجی سے جوڑ دیا جاتا تو عام قاری اس تحقیق سے جنسی مطالب نکالنے کی بجائے یقیناً علم سے بہرہ ور ہوجاتا۔

فربہ مریضوں کا علاج، نئی ہدایات

برطانیہ عظمیٰ اور آئرلینڈ میں بیہوشی کی تنظیم نے انتہائی فربہ افراد کے علاج میں احتیاط کے لئے نئی ہدایات جاری کرتے ہوئے کہا ہے کہ زیادہ موٹے افراد کی بڑھتی ہوئی تعداد کے باوجود کئی ہسپتالوں میں موٹاپے کے مریضوں سے نمٹنے کے لئے مناسب اقدامات نہیں ہیں مثلاً زیادہ وزنی مریضوں کے لئے مضبوط بستر کی کمی خصوصی آلات کی ضرورت اور ہسپتال کے عملہ کی خصوصی تربیت وغیرہ۔(بی بی سی اردو)

تبصرہ

اگر پاکستان کی پوری آبادی کا تناسب لیا جائے تو بھی ہم شاید اس طرح کے مسائل سے دوچار نہیں ہوئے لیکن متمول طبقے میں بڑھتے ہوئے موٹاپے اور فاسٹ فوڈز کے طوفان کی آمد ہمیں بہت جلد اس طرح کے مسائل کی لپیٹ میں لے آئے گی۔ ہمارے ملک میں پلاننگ چونکہ امیروں کو مدنظر رکھ کر کی جاتی ہے اس لئے ہماری بھی تمام متمول میڈیکل کمپلیکس کے مالکان سے التماس ہے کہ کم از کم ایک تھیٹر ضرور اس طرح کے دیوؤں کے لئے مخصوص کردیں کہ جو پہلے تو چار آدمیوں کا کھانا کھا جاتے ہیں اور پھر ہسپتالوں میں جاکر دس آدمیوں کے علاج معالجے کی سہولت چھین لیتے ہیں۔

غذائی تحقیق
(Chem Abs 135)

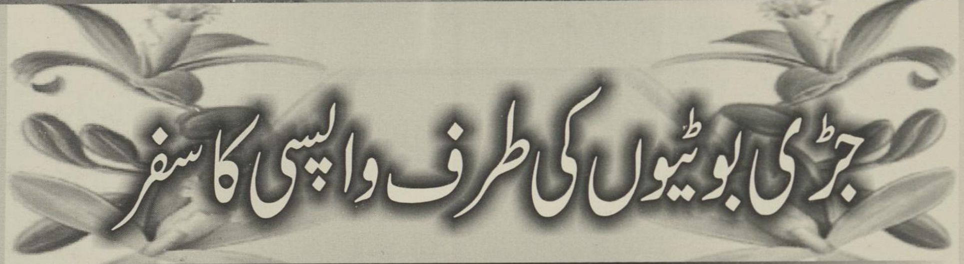
حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

⌘ دل کے امراض سے بچاؤ کے لیے کم سے کم سیر شدہ چکنائی، زیادہ سے زیادہ اینٹی تکسیدی مرکبات کا استعمال اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

⌘ جنگوبائی لوبا، ولف بیری اور بن سانجلی پر مبنی سرکہ صحت کے لیے بے حد مفید ہے۔

⌘ السی کے بیجوں میں اینٹی کینسر اور اینٹی اتھروجینک اثرات موجود ہیں۔

⌘ زیادہ عرصہ تک کیلشیم اور میگنیشیم کی کمی انسانی جسم میں Amyokophic Lateral Sclerosis اور رعشہ Parkinsonism Dementia کا باعث بنتی ہے۔



جڑی بوٹیوں کی طرف واپسی کا سفر

ڈاکٹر سلطان محمود

زمانہ قدیم سے انسان بیماریوں کے خلاف نبرد آزما ہے۔ پرانے وقتوں میں لوگ جنگلوں وریگستانوں میں سے مختلف شفا بخش جڑی بوٹیاں تلاش کر کے اپنی بیماریوں کا علاج کرتے تھے پس تب سے لے کر اس وقت تک ان جڑی بوٹیوں کی طبی افادیت سینہ بہ سینہ چلتی رہی جب تک کہ جدید سائنس نے ان روایات کو لیبارٹریوں میں پرکھنا نہیں شروع کردیا۔ آج کی جدید طب میں استعمال ہونے والی تقریباً تمام ادویات کی بنیاد انہی جڑی بوٹیوں کے علاوہ دیگر درختوں، پودوں، سبزیوں اور پھلوں وغیرہ میں موجود محرک اجزاء ہیں کہ جن کی کاپی لیبارٹری میں تیار کی جاتی ہے۔

اب دنیا کی ترقی یافتہ اقوام زیادہ شعور کے سبب وہی کام کرنے جا رہی ہیں جو غریب وکم شعور والی اقوام مجبوری کے ہاتھوں کرتی ہیں یعنی اپنی بیماریوں کے علاج میں دیسی جڑی بوٹیوں کی طرف مراجعت۔

دنیا بھر میں جڑی بوٹیوں سے شفا بخشی میں انڈین طریقہ علاج کو فوقیت حاصل رہی ہے کیونکہ بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش و سری لنکا وغیرہ کی آبادی کل دنیا کا تقریباً ایک چوتھائی بنتی ہے۔ پھر دنیا کا ایک اور بڑا ملک برازیل ہے کہ جس کے ساتھ فیصد رقبے پر ایمیزان کے جنگلات ہیں جو جنگلی حیات کے ساتھ ساتھ روایتی طریقہ علاج میں استعمال ہونے والی جڑی بوٹیوں کی دولت سے مالا مال ہیں۔ مگر ہربل طریقہ علاج کی دوبارہ مقبولیت کے سبب ملٹی نیشنل کمپنیوں کا رخ بھی ایمیزان کی طرف ہوگیا ہے اور بڑی بے رحمی سے وہاں سے جنگلات کا صفایا ہو رہا ہے۔

ان جنگلات کی ایک وجہ شہرت یہ بھی ہے کہ یہاں پورے درخت اور پودے طبی افادیت کے حامل ہیں۔ کسی کا پھول اور کسی کے چھال، پتے اور پھل وغیرہ مختلف امراض میں مفید ہیں۔ ضرورت تو بس اتنی کہ ایسے کارآمد درختوں کی فہرست مرتب کر کے صحت کے حوالے سے ریسرچ کی جاتی مگر یہ عالمی مقابلہ کی نذر ہو رہے ہیں۔

انگریزی ادویات کی طرح یہ امکان ہوسکتا ہے کہ علاج کے لئے تجویز کردہ بعض جڑی بوٹیوں کے بھی مابعد اثرات سامنے آسکتے ہیں لیکن دونوں میں فرق یہ ہے کہ انگریزی ادوایات جڑی بوٹیوں کی صرف جزو موثرہ کی کاپی ہوتی ہیں اور ان کو دیگر کارآمد غذائی اجزاء کی مدد حاصل نہیں ہوتی جس کے سبب کم وبیش نوے فیصد سے زاید استعمال میں بعد از استعمال برے اثرات ہونے کا امکان ہوتا ہے جبکہ براہ راست جڑی بوٹیوں کے علاج میں ایسا کچھ نہیں ہے محض اندازے کی غلطی ہی نقصان کا سبب بنتی ہے۔ مثلاً معالج یا تو غلط جڑی بوٹی تجویز کردے یا اس کی خوراک زاید دے دے۔ اور ایسا بھی صرف اس لئے ممکن ہے کہ دنیا بھر میں جڑی بوٹیوں پر براہ راست وہ تحقیقات نہ ہوسکی ہیں جو انگریزی ادویات کے حصے میں آئی ہیں۔ وگرنہ جڑی بوٹیوں میں چونکہ جزو موثرہ والا پورا پتا، تنا، چھال جڑ، پھل یا پھول ہی استعمال کرایا جاتا ہے اس لئے جزو موثرہ کو پوری طرح معاون طبی اجزاء کی مدد حاصل رہتی ہے جو بعد از علاج برے اثرات سے عموماً مریض کو محفوظ رکھتے ہیں۔ پس جڑی بوٹیوں کی یہی وہ متاثر کن افادیت ہے کہ جس نے ترقی یافتہ اقوام کے شعور کو دعوت دے کر دوبارہ علاج معالجہ میں شمولیت اختیار کرلی ہے۔ لہٰذا مغربی دنیا کا یہ شعور اب تیسری دنیا کی اس نعمت کو بھی سمیٹ لینے کے چکر میں نظر آتا ہے۔

عید مبارک

بالوں کی صحت اور غذا

حاصل مطالعہ: ابو عون محمد

جسمانی صحت بالوں پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے لہٰذا آپ بالوں کے کسی مسئلے سے دوچار ہیں تو سب سے پہلے اپنی جسمانی صحت کا جائزہ لیں اور اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ عام جسمانی صحت کا بالوں کی تندرستی سے بڑا گہرا تعلق ہے جس کا چھوٹا سا ثبوت یہ ہے کہ جب انسان کسی موذی مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے اس کے بال جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی تندرستی پر بہت سی چیزیں اثر انداز ہو سکتی ہیں جس میں ذہنی دباؤ' غیر معیاری غذا' ورزش کا فقدان' حمل کی مشکلات' نشے کی عادت یا جنسی مسائل میں سے کسی کا بھی اہم کردار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے بال کسی قسم کے جسمانی عارضے کی وجہ سے گر رہے ہیں یا کوئی اور مسئلہ درپیش ہے تو فوری اپنے معالج سے مشورہ کریں اور جسمانی اعتبار سے درپیش اس مسئلے کو حل کرنے کی سعی کریں۔ ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ بالوں اور گنجے پن کا تعلق غذائی عادات سے ہوتا ہے اور بیشتر مسائل کا باعث نامناسب غذا ہوتی ہے۔ اگر آپ تندرست بالوں کے خواہشمند ہیں تو صحت بخش غذاؤں کے استعمال کی عادت ڈالیں یعنی درست اور متوازن غذا۔

یہ بات آزمائی ہوئی ہے کہ وزن کم کرنے والی غذائیں عام طور پر بالوں کی صحت کے لئے مفید ہوتی ہیں اور پھلوں کے علاوہ سلاد کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے لیکن اسے کھانے میں بھی توازن رکھنا بہت ضروری ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بالوں کی صحت کے حوالے سے متوازن غذا کیا ہو سکتی ہے؟ آپ سب سے پہلے متوازن غذا میں موجود اجزاء کا تعین کریں اور پھر جو غذائیں عام طور پر آپ استعمال کرتے ہیں ان میں یہ اجزاء تلاش کریں کہ یہ آپ کے جسم کو کتنی مقدار میں مل رہے ہیں۔ اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ کسی جگہ کوئی کمی رہ گئی ہے تو اس کو پورا کرنے کی کوشش کریں۔

وٹامنز کی اہمیت کو جانیں

متوازن غذا میں حیاتین کی موجودگی لازمی ہے کیونکہ بالوں کی صحت کے لئے حیاتین ایک فائدہ مند جز ہے جس کے مفید اثرات دیگر جسمانی اعضاء اور افعال پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔ جب ہم حیاتین یعنی وٹامن کی بات کرتے ہیں تو اسکی ابتدا وٹامن اے سے ہوتی ہے جو تمام ہی تازہ سبزیوں میں پایا جاتا ہے جبکہ مچھلی اور اس کے تیل میں بھی اس کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے مگر یاد رہے کہ مچھلی کا تیل گولیوں کی شکل میں قطعی استعمال نہ کریں کیونکہ وٹامن اے کی زیادہ مقدار نہ صرف بال گرنے بلکہ جلد کے امراض کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ وٹامن بی کا حصول دلیہ' سویابین' پھلیوں اور جگر سے ممکن ہے تاہم جو افراد بہت زیادہ کافی یا چائے پیتے ہیں وہ اس وٹامن کی بڑی مقدار تباہ کر بیٹھتے ہیں اور مے نوشی میں مبتلا افراد کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہے۔ وٹامن سی تمام تازہ رسیلے اور ترش پھلوں کے علاوہ کچی سبزیوں سے مل جاتا ہے۔ خصوصاً کینو' مُسمی اور مالٹا اس کے حصول کے ذریعے ہیں۔ وٹامن ڈی کے حصول کا بہترین ذریعہ تو دھوپ ہے اور انسانی جلد نہ صرف وٹامن ڈی بناتی بلکہ جذب بھی کرتی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کو گولیوں کی شکل میں کھانے سے منع کیا جاتا ہے خصوصاً ان ممالک میں جہاں دھوپ نکلی رہتی ہے۔ دودھ انڈے' ٹونا مچھلی اور مچھلی کا تیل بھی اس کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔ وٹامن ای پتوں والی سبزیوں اور ان سے حاصل کردہ تیلوں مختلف نوعیت کے بیجوں اور ان کے تیلوں' تھوڑی مقدار میں براؤن رائس' مغز' کلیجی' مونگ پھلی' بغیر چھنے آٹے' سرخ گوشت اور دودھ سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ وٹامن کے مچھلی کے تیل اور اکثر سبزیوں میں موجود ہوتا ہے لیکن یہ سبزیاں فریز کر لی جائیں تو ان میں سے وٹامن کے کا جز تباہ ہو سکتا ہے۔ اسے بھی البتہ گولیوں کی شکل میں استعمال کر کے جسم کو درکار وٹامن کی ضرورت پوری کی جا سکتی ہے۔

معدنیات کو بھی نظر انداز نہ کریں

وٹامنز کے علاوہ بالوں کی صحت کے لئے معدنیات بھی لازمی حیثیت رکھتے ہیں۔ فولاد اکثر غذاؤں میں کسی نہ کسی حد تک پایا جاتا ہے۔ کیونکہ فولاد کی کمی سے دراصل خون کی کمی پیدا ہو جاتی ہے جس کے سبب بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ فولاد کا حصول گولیوں کی شکل میں بھی ممکن ہے اور سیرپ کے طور پر بھی جبکہ فولاد سے بنے برتنوں میں کھانا پکانے سے بھی یہ جز غذا میں شامل ہو جاتا ہے۔ آلو' پالک' انار اور سیب اس کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔ ||||

ناشتے سے پرہیز نہ کیجئے!

اگر بچے اس نئی تحقیق سے واقف ہو جائیں کہ ناشتہ نہ کرنے سے کتنے نقصان ہوتے ہیں تو ہمیں یقین ہے کہ علی الصبح ناشتہ نہ کرنے کی ضد چھوڑ دیں گے۔ امریکی سائنسدانوں کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والے بچوں میں دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریاں لاحق ہونے کے امکانات 250 فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے بچے جو ناشتے میں میٹھا یا جنک فوڈ کھاتے ہیں جس کو کھانے کی اجازت ماہرین صحت نہیں دیتے وہ بھی دانتوں کی بیماریوں سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں یعنی ان کے دانتوں کو کیڑا ان کے مقابلے میں کم لگتا ہے جو بالکل ہی ناشتہ نہیں کرتے۔ تو اے بچو! کارن فلیکس کھا کے سکول جاؤ یا پھر دودھ کا ایک گلاس لے لو' کچھ اور نہیں تو ایک کھجور یا ایک سلائس پر مکھن' پنیر یا جام جیلی کچھ بھی جو دل چاہے لگا لو۔ بھوکے پیٹ رہ کر خود پر ظلم مت کرو۔ کیونکہ خالی پیٹ معدہ میں تیزابیت بڑھتی ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کو سکول میں پہلے ہی پیریڈ میں بھوک لگ جاتی ہے مگر ڈسپلن کے ہاتھوں مجبوری کے باعث ان کو وقفے کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ ایسے بچے دن کے ابتدائی حصے میں اپنی ذہنی استعداد کا معیار قائم نہیں رکھ پاتے۔

انگور ہمیشہ کھٹے نہیں ہوتے

حساس طبیعت اور گلے کی بیماری کی وجہ سے ترش پھلوں کو چھوکر ایک جانب رکھ دیا جاتا ہے مگر ڈاکٹر کہتے ہیں ان ترش پھلوں میں وٹامن سی کی خاصی مقدار کے علاوہ ریشہ' بیٹا کروسین اور پوٹاشیم موجود ہوتی ہے۔ یہ پھل نہ صرف کم مقدار میں چکنائی رکھتے ہیں بلکہ ان میں گلائی سیمک انڈیکس بھی کم ہوتا ہے۔اس وجہ سے ترش پھل ذیابیطس کے مریضوں کے علاوہ وزن کی زیادتی کا شکار افراد کے لئے بھی انتہائی مفید ہوتے ہیں۔ ترش پھل کینسر کے خلاف بھی مدافعت رکھتے ہیں۔ یہ ترش پھل اب چھوکر ایک طرف نہ رکھ دیجئے یہ آپ کی دسترس میں ہوں تو ضرور کھائیے۔ کیونکہ ان کے مسلسل استعمال سے آپ آرتھرائٹس اور الزائمر جیسی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

بند گوبھی.... سرطان سے بچاتی ہے

حاصل مطالعہ ومترجم .... ایس ایم فائق

بروکولی اور بند گوبھی جیسی عام سی سبزیاں مثانے کے ایک حصے کو سرطان سے حفاظت فراہم کرسکتی ہیں جہاں پیشاب جمع ہوتا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر ایک ماہ کے عرصے میں صرف تین مرتبہ ان سبزیوں کا استعمال کیا جائے تو بلیڈر کے سرطان کے خطرات میں 40 فیصد کمی کی جاسکتی ہے۔ دیگر مشاہدات سے علم ہوا ہے کہ گہرے رنگ کی بیری بھی سرطان کے خطرات میں کمی کرسکتی ہے جبکہ کچھ ایسے ثبوت ملے ہیں کہ پھل اور سبزیاں خصوصاً جن کے رنگ گہرے ہوتے ہیں سرطان کے خطرات کو ٹال دیتے ہیں۔

نیویارک میں مشاہدہ کرنے والی ایک ٹیم کے مطابق مثانے کے سرطان میں مبتلا 275 افراد کا سروے کرنے کے علاوہ 825 ایسے افراد کو بھی نگاہ میں رکھا گیا جو کہ سرطان کے مریض نہیں تھے اور پھر پنکھڑیوں اور پھولوں کی طرز پر پیدا ہونے والی سبزیوں کا خصوصی طور پر مشاہدہ کیا گیا جیسے کہ بند گوبھی اور بروکولی جن میں ایک ایسا مادہ پایا جاتا ہے کہ جو کہ سرطان کے خطرات کو کم کرنے میں شہرت رکھتا ہے۔ تجربات کے بعد پتا چلا ہے کہ سگریٹ نہ پینے والوں پر ان سبزیوں کے استعمال کے بعد خاصے مفید اثرات مرتب ہوئے ہیں جبکہ سگریٹ پینے والوں پر بھی 73 فیصد تک فرق پڑا ہے۔ دونوں طرح کے افراد کو اجتماعی طور پر جانچنے کے بعد علم ہوا ہے کہ جو لوگ سگریٹ پیتے ہیں یا نہیں پیتے مگر مہینے میں کم ازکم تین مرتبہ ان سبزیوں کا استعمال کرنے کے عادی ہیں وہ سرطان کے خطرات سے 40 فیصد محفوظ رہیں گے۔

تحقیق کرنے والوں نے یہ تجربات کچی سبزیوں کے حوالے سے کئے لیکن فی الوقت یہ اندازہ نہیں کیا جاسکا کہ آیا پکی ہوئی حالت میں بھی یہ اتنی ہی مفید ثابت ہوسکتی ہیں یا نہیں کیونکہ مشاہدے سے یہ بات سامنے آچکی ہے کہ پکانے کی صورت میں ان سبزیوں سے وہ مخصوص مادہ 60 سے 90 فیصدی تک کم ہوجاتا ہے۔

بند گوبھی کی ایک قسم بروکولی (شاخ گوبھی) کہلاتی ہے جس میں سرطان کو ختم کرنے کے اثرات واضح ہوچکے ہیں۔ جان ہاپکنز یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ گوبھی کے وہ بیج جن میں کلے چھوٹے ہوں بڑی گوبھی کے مقابلے میں زیادہ موثر ثابت ہوتے ہیں۔ دو سے تین دن پرانے کلہ پھوٹے ان بیجوں میں آئیسوتھی اور سائینیٹ نامی مانع سرطان جزو بہت زیادہ پایا جاتا ہے ایک اور مشاہدے میں سیاہ رس بھری کے حوالے سے بھی اسی نوعیت کے نتائج سامنے آچکے ہیں جو لوگوں کو آگاہ کررہے ہیں کہ وہ گوشت کا استعمال ضرور کریں مگر سبزیوں کی افادیت کو بھی پیش نظر رکھیں خاص طور پر سرطان کے مریضوں میں کچی گوبھی اور بروکولی کو سلاد کے طور پر کھا کر بھی مرض کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔

جنسی قوت اور غذائیں

حیاتِ انسانی وحیوانی کی بقاء جیسے مقصدِ اعلیٰ کی بجاآوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بدکردار ذہن اس نفسانی خواہش کو منفی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جبلی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گو کہ جنسی اختلاط تمام جسمانی وذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت گہنا جاتا ہے اور کئی ایک نفسیاتی ومعاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہوجائے۔ انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور نر کی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دوکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معالجین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کردیا ہے۔ یہ مسلمہ امر اب سائنس کی کسوٹی پر اتر کر اب کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے وراثتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اول اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

ڈائیٹ کیئر ایک تحریک کا نام ہے

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' محض ایک میگزین یا نیوز بلیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جواُن کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک' غذا اور غذائیت کے بامعنی شعور سے عوام وخواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام وخواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلکش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' مستقبل کی اُن آفات کے بارے میں فکر وعمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی وقومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لا رہی ہے۔اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہوسکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہوسکتی۔

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی سازا کانومسٹ اور سوشیالوجسٹ کی برین سٹارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔ پاکستان مالی وتحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلیج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تا کہ مختلف امراض' مریض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔

گوشت کھانے میں احتیاط کریں

بشکریہ ''قومی صحت'' لاہور

عید قربان کی آمد آمد ہے۔اس موقع پر گوشت خوری میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ایسے لوگوں کو بھی گوشت کھانے کو مل جاتا ہے جو سال بھر اس نعمت سے محروم رہتے ہیں۔قطع نظر اس بات سے کہ زیادہ گوشت بہترین معیار کی پروٹین کے علاوہ معدنیات اور وٹامن بھی مہیا کرنے والا ذریعہ خوراک ہے۔ یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی بیشی کو متوازن کرتا ہے۔ خالص گوشت کا ایک سو گرام ٹکڑا دوسو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک نوجوان کی روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔اس کی پروٹین میں موجود ضروری امائنو ایسڈز ان امائنو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہو پاتے۔علاوہ ازیں گوشت' پروٹین اور چکنائی کے علاوہ لوہا' زنک' وٹامن بی اور فولیٹ بھرپور مہیا کرتا ہے۔

گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل

گوشت کس طرح کا ہوتا ہے اور یہ ہماری صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے۔اس نکتہ نگاہ سے گوشت کے معیار پر اثر انداز ہونے والے عوامل یہ ہیں۔1- گوشت والے جانور کی معیاری نسل اور عمر 2-ذبیحہ کے ترجیحی حصے مثلاً چانپ' دستی وغیرہ 3-ذبیحہ کے طریقے یعنی معیاری مذبحہ خانہ کی معیاری تکنیک ۔4- پیکنگ اور فریزنگ ۔5-ذبیحہ سے قبل جانور کس خوراک پر پالا گیا 6-اور سب سے اہم کہ گوشت کو کس طریقے سے پکایا گیا۔

وہ امراض جن میں گوشت سے پرہیز لازم ہے

وفاقی وزارت صحت پاکستان نے 33 ایسی بیماریوں کی فہرست جاری کر رکھی ہے کہ اگر ان کا جانور شکار ہو تو متعلقہ محکمہ کو رپورٹ کریں۔ ایسے جانوروں کو گوشت کی خاطر ذبح کرنے پر بھی پابندی ہے۔ نیز بیشتر ممالک ایسا گوشت کسی ایسے ملک سے درآمد ہی نہیں کرتے جہاں یہ بیماریاں موجود ہوں۔

ہمارے ہاں ابھی انسانوں کی بیماریوں کی کماحقہ رپورٹنگ کا نظام درست نہیں ہے۔ اس لئے جانور کی طرف عوام کو متوجہ کرنا ابھی کاردارد ہے۔ جن بیماریوں کا ذکر کیا جارہا ہے۔ان کو عالمی سطح پر لسٹ اے' بی اور سی میں تقسیم کیا گیا ہے اور ایسے جانوروں کے گوشت کی نقل



وحمل پر عالمی سطح پر پابندی ہے۔ جیسے کہ میڈ کاؤ وغیرہ۔ پاکستان میں چند بیماریوں کی موجودگی کی تصدیق کے سبب بہت سارے ممالک یہاں سے گوشت درآمد نہیں کرتے۔ ان میں سے چند بیماریاں یہ ہیں۔ انتھراکس' بلیک کوارٹر' کینسر' ٹی بی اور پیراٹی بی اسقاط حمل' کلیجی کے کیڑے وغیرہ۔ ان بیماریوں کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ مذکورہ پہلی دو بیماریوں والے جانوروں کو مرنے کے بعد یا تو جلا دیا جاتا ہے یا پھر گہرے گڑھے میں دفن کیا جاتا ہے اور پھر بھی اس کے جراثیم کی زندہ رہنے کی عمر سو برس سے زائد ہے۔

گوشت کے متبادلات

بہت ساری جراثیمی بیماریوں یا پھر میٹا بولک بیماریوں سے بچنے کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً اجتماعی طور پر حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی کی جائے۔ انتہائی مناسب بلکہ کم مقدار میں گوشت کھایا جائے یا پھر گوشت کے متبادلات لئے جائیں۔ مکمل سبزی خور بن جانا تو شاید درست نہ ہو۔ اس لئے متبادلات کے طور دالیں لی جاسکتی ہیں کہ جن میں پروٹین گوشت کے برابر پائی جاتی ہے۔ سبزیات وپھل وغیرہ سے بھی ہمیں پروٹین مل سکتی ہے بلکہ گوشت کے برابر وٹامنز اور معدنیات بھی حاصل ہوسکتی ہیں۔ بادام و دیگر مغزیات نہ صرف پروٹین سے مالا مال ہیں بلکہ گوشت سے حاصل شدہ چکنائی سے بے حد بہتر چکنائی کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ انڈہ' گوشت کا نعم البدل ہے خصوصی طور پر کولیسٹرول کے حوالے سے۔ اسی طرح پنیر جو کم چکنائی سے بنایا گیا ہو۔ گوشت کا بدل ہے کیونکہ ذائقے اور غذائیت میں اس کے ہم پلہ ہے۔ تمام پھلیاں بھی بہتر ہیں خصوصاً سویابین کہ جس سے گوشت اور دودھ بھی اب بنالیا گیا ہے اور مارکیٹ میں دستیاب بھی ہے۔

***

ایڈیٹر کے نام

ڈاکٹر تسنیم اختر ڈائریکٹر بریڈ امپرومنٹ لائیو سٹاک ڈیپارٹمنٹ لاہور پوچھتی ہیں کہ اختلاج قلب (Heart Palpitation) کے سبب ڈاکٹروں نے مجھے دل کی دوائیوں پر رکھ چھوڑا ہے تو اس سلسلہ میں غذا کیا کردار ادا کر سکتی ہے..؟ ہمارے خیال میں اس کی وجہ کیلشیم کی کمی ہے۔ چونکہ موضوع تفصیل طلب ہے اسلئے موصوفہ سے گذارش ہے کہ جلد ہی اس پر آرٹیکل ''ڈائیٹ کیئر'' میں پیش کر دیا جائے گا۔

لاہور سے معروف ڈینٹل فزیشن ڈاکٹر ایم اے صوفی ماہنامہ ڈائیٹ کیئر کی اشاعت پر مبارکباد پیش کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ آپ نے جس عزم اور ہمت کے ساتھ قوم کو اچھی خوراک کی طرف راغب کرنے کی خاطر معلومات سے بھرپور نیوز لیٹر جاری کیا ہے اس کے لئے ہم آپ کے ارادوں کی تکمیل کے لئے دل سے دعا کرتے ہیں۔ انہوں نے غذا کے بارے میں چند قابل قدر حوالہ جات تحریر کئے ہیں نیز ماہر دندان ہونے کے ناطے فاسٹ فوڈز اور میٹھی غذاؤں کے دانتوں پر اثرات سے بھی ادارہ کو آگاہ کیا ہے۔ ہم ان کی نوازشات کے مشکور ہیں۔

•••

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ
First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat
Vol: 01 Issue: 08

فاسٹ فوڈز موٹا کرتی ہیں

حاصل مطالعہ و مترجم: ایس ایم فائق

پہلی دنیا ہو یا تیسری دنیا جو لوگ شہروں میں رہتے ہیں ان میں سے بیشتر نے کم از کم ایک دفعہ تو برگر' فرائڈ چکن اور پیزا تو کھایا ہوگا۔ لیکن جن لوگوں کو مذکورہ کھانا مہنگا لگتا ہے انہوں نے اس کے متبادل بند کباب یا بریڈ کباب تو یقیناً خریدا ہوگا۔ یہ اور اس طرح کے پکوان فاسٹ فوڈ کے زمرے میں آتے ہیں۔

فاسٹ فوڈ کی خوبی یہ ہے کہ آسانی سے دستیاب ہے۔ تیار ہے۔ فوری طور پر کھایا جاسکتا ہے اور نہ بھی کھایا جاسکے تو آپ اسے ایک لفافے یا بیگ میں رکھ کر جہاں چاہیں لے جاسکتے ہیں۔ ان خوبیوں کی بنیاد پر اسکی لت بڑی آسانی سے لگ سکتی ہے بالخصوص بچوں کو۔ اسی لئے ہر سال دنیا میں اربوں ڈالر کا فاسٹ فوڈ فروخت ہوتا ہے۔ مگر اسکی خوبیاں بس یہاں آکر رک جاتی ہیں اگلا مرحلہ ہے خرابیوں کا۔

مثلاً ایک عام برگر کو لیجئے۔ دیکھنے میں یہ بڑا نہیں ہوتا۔ پیٹ بھی شاید ایک برگر سے پوری طرح نہ بھر پائے۔ اسکے باوجود ایک عام روائیتی پکوان کے مقابلے میں اس برگر میں اتنی کیلوریز ہوتی ہیں جو انسانی جسم کی ضرورت سے کہیں زیادہ ہوتی ہیں۔ یہی زائد کیلوریز جسم میں چربی کی شکل اختیار کرتی ہیں۔ ورزش کرنے کی فرصت نہیں ملتی اور زندگی کی مصروفیت اور تن آسانی بار بار فاسٹ فوڈ کی طرف لے کر جاتی ہے۔ یوں موٹاپے اور توند کا لامحدود سفر شروع ہوجاتا ہے۔

ایک دفعہ آپ فاسٹ فوڈ کھاتے ہیں اس میں ایک روایتی برطانوی پکوان کے مقابلے میں ڈیڑھ گنا اور ایک روایتی افریقی ڈش کے مقابلے میں ڈھائی گنا زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں۔ لندن سکول آف ہائیجین اینڈ ٹراپیکل میڈیسنز کے ایک محقق پروفیسر اینڈریو پرینٹس کے بقول گاؤں میں ہزاروں برس سے جس طرح کا کھانا کھایا جاتا ہے وہ مقدار سے قطع نظر کیلوریز میں کم ہوتا ہے لہٰذا آپ کو ترقی پذیر ممالک کے دیہی علاقوں میں بہت کم موٹے تو ندیل آدمی ملیں گے۔ ہمارے جسم اتنی زیادہ کیلوریز ہضم کرنے کے لئے نہیں بنے جتنی کیلوریز فاسٹ فوڈ کی طرح کھانوں میں موجود ہیں۔ نتیجہ موٹاپے کی وبا کی شکل میں سامنے آرہا ہے۔

لیکن سوال ہے کہ مارکیٹ میں تیار شدہ پروسیسڈ کھانوں اور فاسٹ فوڈ کی اتنی بھرمار ہے کہ ایک متوازن کھانا کیسے تلاش کیا جائے۔ اس کا حل ایک سرکردہ ماہر غذا ڈاکٹر سوزان جیب یہ بتاتی ہیں کہ اگر آپ کے سامنے فاسٹ فوڈ آ ہی جائے تو پھر اسکی صرف آدھی مقدار کھائیں تاکہ جسم میں ضرورت سے زیادہ کیلوریز نہ جائیں۔ ظاہر ہے کہ یہ کوئی شافی حل نہیں ہے۔ ڈاکٹر سوزن کے بقول مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ فاسٹ فوڈ کمپنیاں اخلاقی ذمہ داری کا مظاہرہ کرتے ہوئے کم کیلوریز والا کھانا بنائیں اور کھانے کے اندر کون کون سے اجزا کتنی مقدار میں اور کتنی کیلوریز کے ساتھ موجود ہیں' اسکی تفصیلات کھانے کے لیبل پر چھاپیں۔

مگر اصل نکتہ یاد رکھنے کا یہ ہے کہ فاسٹ فوڈ اور ورزش نہ کرنے کی عادت ساتھ ساتھ نہیں چل سکتے۔

bbc.co.uk

اداریہ

صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں.........

انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی لاہور کے ایک معروف پروفیسر صاحب نے اگلے روز یہ چونکا دینے والا انکشاف کیا ہے کہ پاکستان کا ہر 9 واں شخص شوگر اور دل کا مریض ہے۔ انہوں نے مزید کہا ہے کہ ورزش نہ کرنے اور فاسٹ فوڈ کے استعمال سے لڑکے لڑکیاں دل کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ نیز بچوں میں شوگر اور کولیسٹرول کا درجہ زیادہ پایا گیا ہے جو کہ ایک خوفناک امر ہے۔

قدیم محاورہ ہے کہ صحت کی بنیاد بچپن میں رکھی جاتی ہے۔ اور بنیاد کے بارے میں مسلمہ حقیقت یہ کہتی ہے کہ جیسی بنیاد ہوگی ویسی عمارت تعمیر ہوگی۔ جب ہم نے ماڈرن بننے کی تعریف ہی یہ رکھ دی ہے کہ شارٹس پہنیں' موبائل فون پر گانے سنیں اور ہزاروں فری SMS کریں نیز بال بڑھا کر اس میں سے کسی چیز کی برآمدگی کا انتظار کریں تو یقین مانیں جوانی اور بڑھاپے کی عمارت کسی ہسپتال ہی کا نقشہ پیش کرے گی۔

کسی مشہور فلاسفر نے کہا تھا کہ مجھے اچھی مائیں دے دو میں تمہیں اچھا مستقبل یا نسل دے دوں گا۔

ہماری آج کی اچھی ماں خود ابا کو حکم دے رہی ہوتی ہے کہ بچوں کو ذرا کے ایف سی وغیرہ پھرالاؤ۔ ہم پورے وثوق سے سمجھتے ہیں کہ ہماری معاشرتی قدریں عورت کے ہاتھ میں ہیں۔ لیکن اس کی اپنی صورتحال یہ ہے کہ ملک کی کل شرح تعلیم سے بھی پانچ دس فی صد اس کی کم ہے۔ تعلیم بھلے بُرے میں فرق کا شعور بخشتی ہے۔ ہمارے ہاں اس سے بھی ایک اہم مسئلہ موجود ہے۔ وہ یہ کہ ہماری ملکی تعلیم کا معیار کچھ اس طرح کا ہے کہ بسا اوقات ڈگری اور شعور میں کافی فرق محسوس ہوتا ہے۔

بات دور نکلنے سے قبل واپس آکر ہم آج کی ماں سے یہ درخواست کرتے ہیں کہ شادی سے قبل آپ کی تربیت میں ایک اہم نکتہ شامل ہونا چاہیے تھا کہ جسے آج ہم ان صفحات میں پیش کرنا چاہتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad jafri, PhD
Hk. M. Ahmed Saleemi, FTJ
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Winter and Immune System

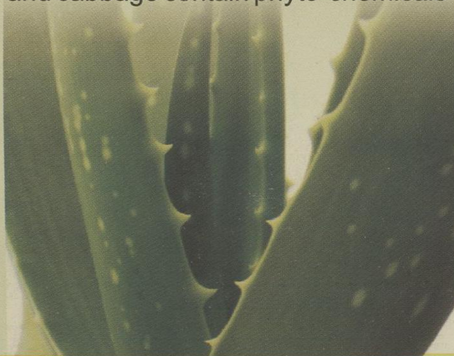
Monica Reinagel, USA

As we get closer to winter, we should think about more efficient ways to eat foods that boost immune system. We should do everything to have one more layer of protection between us and all those cold and flu viruses that will soon be making the rounds. Here's a run-down of the most powerful immune boosting foods along with serving suggestions.

Yogurt contains beneficial bacteria that help to increase the immune function of the gut. Studies have shown that including yogurt in your daily diet can increase the production of important immune chemicals, including interferon and natural killer cells. Choose unsweetened yogurt, preferably organic or make your own organic yogurt at home. During the winter, try to eat yogurt for breakfast almost every day, either with bread or fresh fruit.

Green tea contains a number of compounds that have been shown to directly enhance the immune system's effectiveness against bacteria, viruses, and cancer cells. It also contains valuable antioxidants that mop up free radicals that are created when the immune system destroys pathogens. To fortify your immune system, try to drink several cups of green tea throughout the day. If green tea is not your cup of tea, you can get almost as much benefit from black tea. Avoid any caffeinated beverages after 5 p.m. to ensure good quality sleep.

Cruciferous vegetables such as broccoli, cauliflower, Brussels sprouts, and cabbage contain phyto-chemicals called indoles, which protect against cancer and also stimulate the production of immune-specific enzymes. These vegetables are also high in sulfur, which enhances immune function by promoting detoxification.



Garlic contains the active ingredient allicin, which has potent anti-bacterial, anti-fungal, and anti-parasitic actions. Although garlic is toxic to harmful pathogens and tumor cells, it is harmless to healthy cells. Garlic and onions also contain sulfur, which helps the body detoxify harmful waste products created by immune system activity.

Mushrooms and Aloevera are perhaps the king of immune-boosting foods. Shiitake, maitake, & reishi mushrooms as well as *barbadensis miller* aloevera are particularly prized for their medicinal properties.Just this summers, researchers at Penn State University found that white mushrooms have even greater antioxidant capacity than high antioxidant veggies like green peppers, carrots, green beans, and tomatoes! In addition to being antioxidant powerhouses, mushrooms and aloevera contain unique types of immune-charging carbohydrates called beta-glucans. Beta-glucans enhance the activity of macrophages, which devour and destroy harmful pathogens and cancer cells in the body.

Editorial

Personal Promotion in Guise of Research



The theme of the American Journal '*Annals of Internal Medicine*' is today our point of painful concern which is about a deceived scientific study. When post marketing trials are done under official regulations (seeding trials), their primary objective is to promote prescriptions of the drugs. The main point of such trial is not to get high-quality scientific information but to change the prescribing habits of a large number of physicians around the globe. The internet is today's tool of influence which is best used by these research trials.

The tycoon of global scientific magazines 'Science' notes in its recent issue that in a seeding trial how a well known multinational pharmaceutical company (Merck) undertook one such trial on 5,500 arthritis patients in 1999 ADVANTAGE seeding trial but internal company documents suggested something different than the results. The said trial had little to do with science and much to do with marketing just to lure physicians into the habit of prescribing Vioxx. The real purpose of the trial was not made clear to patients and doctors and the reason for choosing 600 primary care physicians (not specialists) was deliberate. Notable point is that about 60 per cent prescriptions come from primary care physicians. The *Annals of Internal Medicine* states that seeding trials deceived patients and doctors and regrets for the publication of the same trial in 2003.

What to cry over some Pakistani scientists who are publishing internet copied papers to clinch job promotions and scientific awards (called net-scientists). Perhaps it is a global wave of deception in the sacred field of science and most probably a willful endeavor to strengthen the cursing voice of illiterate and semi-literate mafia against science!!

Label Language for 'Organic'

Label language is mostly different what the consumers perceive. Here '*Consumer Reports*' guide of US government standards translated into label lingo:

"100% organic": No synthetic ingredients are allowed by law.

"Organic": At least 95% of ingredients are organically produced.

"Made with Organic Ingredients": At least 70% of ingredients are organic; the other 30% are from a list approved by the USDA.

"Free-range" or "free-roaming": Animals had an undetermined amount of daily outdoor access. This label does not provide much information about the product.

"Natural" or "All Natural": Doesn't mean organic. No standard definition, except for meat and poultry products, which may not contain any artificial flavoring, colors,etc.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

1. Take good breakfast and dinner but skip the [illegible]
2. Black tea promotes acidity but green tea [illegible] from cancers.
3. Caffeine is enemy of youth, all cold drinks [illegible]
4. Sugar creates acidity in adults and loss of [illegible] in children.
5. All cold drinks have caffeine equal to [illegible] and coffee.
6. Caffeine binds calcium so doodh patti [illegible] not supply any Ca to us.
7. Kuargandal (aloevera) is very good [illegible] beauty tonic.

Can Vitamins And Minerals Prevent Hearing Loss?

University of Michigan Health System, USA (www.med.umich.edu)

Many million people in the world either the troops returning from war or students with music blasting through headphones are suffering from impairing noise-induced hearing loss. The rising trend is something that researchers and physicians are hoping to reverse, with a cocktail of vitamins and the mineral magnesium that has shown promise as a possible way to prevent hearing loss caused by loud noises. The nutrients were successful in laboratory tests, and now researchers are testing whether humans will benefit as well.

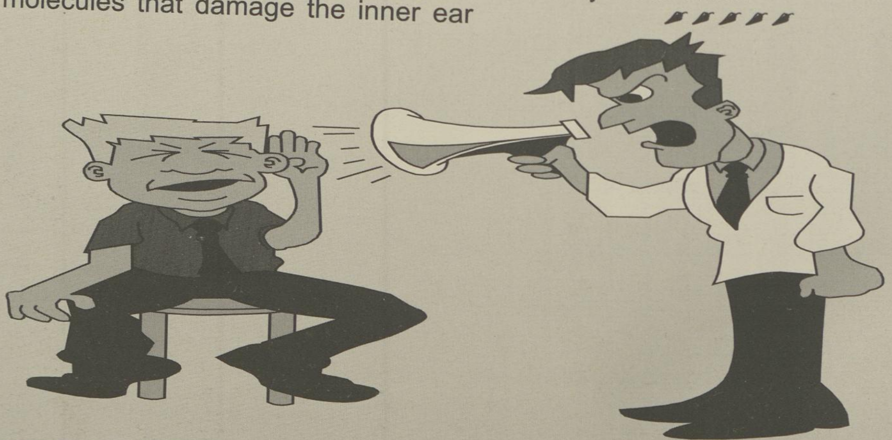
Hearing loss commonly occurs when loud noises trigger the formation of molecules inside the ear and these molecules cause damage to the hair cells of the inner ear. The cells then shut down and scar, and they cannot grow back. The researchers discovered that this new combination of vitamins, when mixed with magnesium, can prevent noise-induced damage to the ears by blocking some of these complex cellular reactions.

The combination of vitamins A, C and E, plus magnesium, is given in pill form to patients who are participating in the research are designed to be taken before a person is exposed to loud noises. In earlier testing at the university research station on guinea pigs, the combination of the four micronutrients blocked about 80 percent of the noise-induced hearing impairment.

If we can even see 50 percent of the effectiveness in humans that we saw in our animal trials, we will have an effective treatment that will very significantly reduce noise-induced hearing impairment in humans. Until a decade ago, it was thought that noise damaged hearing by intense mechanical vibrations that destroyed the delicate structures of the inner ear. There was no intervention to protect the inner ear other than reducing then intensity of sound reaching it, such as ear plugs, which are not always effective. It was then discovered that noise caused intense metabolic activity in the inner ear and the production of molecules that damage the inner ear cells; and that allowed the discovery of an intervention to prevent these effects.

Military tests in the new study could be of particular importance because of the high number of soldiers who develop hearing loss in the line of duty, due to improvised explosive devices (IEDs) and other noises. Last year, only in USA, the Department of Defense spent approximately $1.5 billion in compensation for hearing impairment, and Veterans Affairs hospitals spent close to $1 billion for clinical care and treatment of hearing impairment. The most recent figures in a report by the US Institute of Medicine indicated that one-third of returning soldiers fighting in Afghanistan and Iraq cannot be redeployed specifically because of hearing impairment.

Not only is it an enormous factor in quality of life for the individual affected, cost to society for health care and compensation but it fundamentally compromises the effectiveness of any military at this time.!



Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 300 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

غذائی خبرنامہ

ماہانہ ڈائیٹ کئیر پاکستان کا واحد ٹیکنیکل و سائنسی فوڈ میگزین ہے جو عالمی غذائی معلومات ہر ماہ باقاعدگی سے معالجین و عوام تک پہنچاتا ہے۔ اب قارئین کے اصرار پر غذائی خبرنامے کا آغاز کیا جارہا ہے جس میں اس شعبے سرگرمیوں کو رپورٹ کیا جائے گا۔

- قومی غذائی بحران کی شدت میں کمی پر حکومت نے چند غذائی اشیاء کی قیمتوں میں کمی کا اعلان کیا ہے۔
- وزیر اعلیٰ پنجاب میاں شہباز شریف نے صوبہ میں پینے کے صاف پانی کی فراہمی یقینی بنانے کے لے متعدد کمیٹیاں تشکیل دے دی ہیں۔
- ڈی سی او لاہور نے شہر میں غذائی ملاوٹوں کے خلاف مربوط مہم میں چھاپے مار کر بے شمار ناقص دودھ، کیچ اپ اور گوشت وغیرہ کا کاروبار کرنے والوں کے خلاف چالان کئے ہیں۔
- قرشی انڈسٹریز کی پاکستان طبی کانفرنس کے ماہانہ سلسلہ وار تعلیمی پروگرام میں ایڈیٹر ڈائیٹ کیئر نے ''پانی سے پیدا شدہ بیماریوں'' کے موضوع پر لیکچر دیا۔ جہاں معالجین سے سیر حاصل بحث ہوئی۔
- این جی او ''فیڈ ویل پیوپل'' کے زیر اہتمام ذیابیطس کے عالمی دن کے موقع پر 16 نومبر ''ذیابیطس پر کنٹرول بذریعہ غذا'' پر ایک نشست کا اہتمام کیا گیا جس میں ممتاز غذائی ماہرین نے شرکت کی۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائیٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ ''ہم اور دنیا'' شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا......(ایڈیٹر)

پھل، سبزیاں اور سرطان سے بچاؤ

انتڑیوں کا کینسر سب سے عام کینسروں میں شمار کیا جاتا ہے مگر سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اس قسم کے کینسر سے بچنا سب سے آسان ہے۔ ''دی انسٹی ٹیوٹ آف فوڈ ریسرچ'' نامی ادارے کی ریسرچ کے نتائج کے مطابق پھل اور سبزیاں انتڑیوں کے کینسر سے بچنے کے لئے مفید ہیں۔ اس میں خاص طور پر پیاز، سیب اور دیگر سبزیوں کے فائدوں پر زور دیا گیا ہے۔ جن میں موجود کیمیائی مادے کینسر سے بچاؤ میں مدد کر سکتے ہیں۔

انسانی انتڑیوں پر اندر سے خلیوں کی ایک تہہ ہوتی ہے جسے ''اپیتھیلیم'' کہتے ہیں جہاں سے کھانے پینے کی ہر چیز گزرتی ہے۔ کئی بار اس تہہ کے خلیئے خلاف معمول تقسیم ہو کر ٹیومر میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔

بہر حال اپنے وزن اور کھانے پینے کا خیال رکھنے سے ہر انسان خود کو کینسر سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔ خاص طور پر ایک دن میں کم از کم پانچ پھل اور سبزیاں کھانے سے۔

تبصرہ

یہ تحقیق ان ممالک میں کی گئی ہے جہاں گوشت اور فاسٹ فوڈز کا استعمال بہت ہے مگر سبزیوں اور تازہ پھلوں تک عوام کی رسائی کم ہے۔ ہمارے ملک میں صرف متمول طبقہ ہی اس تحقیق کا مخاطب ہو سکتا ہے اور اس کی تصدیق یوں ہے کہ وہی زیادہ تر انتڑیوں کے کینسر میں مبتلا پائے گئے ہیں۔ دن میں پانچ بار سبزی اور پانچ بار پھل تو شاید کوئی نہ کھا سکے لیکن پیاز، چھلکے سمیت سیب اور سبزیوں کے زیادہ استعمال کے علاوہ اسپغول کے چھلکے کو استعمال کرنے پر زور دیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ یہ فائبر یعنی ریشہ ہی ہے جو انتڑیوں کی اپی تھیلیم سے تمام کھانے پینے کی اشیاء کو طوفانی رفتار سے لے کر گزرتا ہے پس وہ تیزابیت وغیرہ کے باعث تباہ ہونے سے بچ جاتی ہیں۔

گوشت اور مچھلی کا شوق وراثت میں

برطانیہ کے تحقیقی ادارے ''کینسر ریسرچ یو کے'' کا کہنا ہے کہ دیگر غذائی اشیاء مثلاً سبزیاں اور میٹھی چیزیں کھانے کی عادت کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ بچوں کو کھانے میں کیا چیزیں زیادہ دی جاتی ہیں۔ جو چیزیں زیادہ کھلائی جائیں گی بس اسی کی عادت پڑ جائے گی۔ پروفیسر جین وارڈل کہتی ہیں کہ ابھی یہ جاننے کی کوشش کی جارہی ہے کہ بچوں کے پھل، سبزیاں اور میٹھی چیزیں کھانے کی عادتوں کا ماحول سے تعلق کیوں اور کیسے ہے جبکہ ان کے گوشت اور مچھلی کھانے کا شوق کافی حد تک ان کے ماں یا باپ سے مماثلت رکھتا ہے۔

تبصرہ

دسمبر 2008 کے ''ڈائیٹ کیئر'' اداریے میں بھی یہی کہا گیا تھا کہ صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں۔ جو موجودہ تحقیق کی تصدیق ہے۔ موجودہ تحقیق میں لفظ ''بچے'' استعمال کیا گیا ہے جن کی عمر رقم نہیں کی گئی۔ گمان غالب ہے کہ ان کی عمریں چھ سات برس ہوں گی۔ یونیسف کی تعریف کے مطابق اٹھارہ برس تک کی عمر کے افراد بچے تصور کئے جاتے ہیں۔ آجکل کے بچے گھریلو کھانوں پر جو ناک بھوں چڑھاتے ہیں اس سے یہ بات بہت مشکل ہوگئی ہے کہ ماں باپ انہیں صحت مند کھانوں کی عادت ڈالیں۔ دیگرے چالیس سال کی عمر سے کم کے ''والدین'' خاصی حد تک خود بیمار کھانوں خصوصاً باہر کے کھانوں کے شوقین ہوتے ہیں۔ پس وہ کسی طور بھی اپنے چھ سات برس کے بچوں کو صحت مند کھانوں کی عادت نہیں ڈال سکتے۔ گھریلو کھانوں کے ساتھ پیپسی کوک کے استعمال کو بھی ہم بیمار کھانے ہی تصور کریں گے۔

ایڈیٹر کے نام

ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال ساہیوال سے ڈاکٹر اسلم بابر صاحب نے جنسی صحت میں غذا کے کردار بارے ہمارے مضمون کی تصدیق کرتے ہوئے پوچھا ہے کہ اس طرح کے بہترین فوڈ سپلیمنٹس کہاں سے دستیاب ہیں۔ اس سلسلہ میں عرض ہے کہ DSD-01 بہتر جنسی ٹانک ہے جو ادارہ سے ہی دستیاب ہے۔

ہمارے کرمفرما جناب مسعود طور برجی پارک لاہور نے ہمیں چند اچھے مشوروں سے نوازا ہے۔ رقمطراز ہیں کہ غذائی سوال و جواب کا سلسلہ شروع کریں۔ دل اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ڈائیٹ چارٹ شائع کریں۔ نیز بورڈ کے پروفیسر صاحبان کے بھی ایک آدھ آرٹیکل ہر ماہ شامل کئے جائیں۔ گزارش ہے کہ سوال و جواب کا سلسلہ شروع کر کے ختم کر دیا گیا تھا کیونکہ بعض قارئین کے نزدیک یہ بات خود ساختہ تھی۔ بورڈ کے اراکین نے آپکا مشورہ قبول کرلیا ہے۔

جناب لیاقت بلوچ MNA نے ہماری حوصلہ افزائی فرمائی اور تبصرہ فرمایا ہے کہ ملک عزیز میں ایسی غذائی معلومات کی اشد ضرورت ہے تاکہ عوام شعور و آگہی سے مالا مال ہوں۔ ادارہ ان کا مشکور ہے۔

نیا سال مبارک

سگریٹ نوشی کے غذا پر اثرات

از ڈاکٹر دان ردر فورڈ .....تلخیص و ترجمہ: ایس ایم فائق

سگریٹ نوشی و دیگر نشے غذا کے زمرے میں تو نہیں آتے لیکن دنیا بھر میں کروڑوں لوگ جس طرح اس کو غذا کے ساتھ یا بدلے میں استعمال کر رہے ہیں وہ ایک لمحہ فکریہ ہے۔ آج تک سگریٹ نوشی کے مضرات پر تو بہت کچھ لکھا جا چکا ہے لیکن شاید سگریٹ نوشی کے اثرات یا غذا کے سگریٹ نوشی پر اثرات والا موضوع خاصہ تشنہ ہے۔ اس مضمون میں ہم سگریٹ نوشی کے غذا پر اثرات کے بارے میں چند گزارشات پیش کریں گے۔

نکوٹین یا سگریٹ کے اندر موجود دیگر بے شمار کیمیکلز کا درحقیقت اثر جسم کے اس نظام پر براہ راست پڑتا ہے جو زہریلے مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس نظام پر سگریٹ نوشی کچھ یوں اثر کرتی ہے۔

خلیات کی تباہی

غذا اپنے نارمل اثرات کے طور پر جسم کے تمام کے تمام خلیات کی نشوونما کرتی ہے اور آئیڈیل صورتحال میں، جسم کے ہر نظام (System) عضو (Organ) بافت (Tissue) مگر سب سے پہلے خلئے (Cell) کو مضبوط بناتی ہے۔ سگریٹ میں موجود تار، نکوٹین اور کاربن مونو آکسائیڈ براہ راست غذا کے کردار پر اثر انداز ہوتے ہوئے ان خلیات کو مکمل یا جزوی طور پر تباہ کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں عمومی طور پر کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں مثلاً کینسر، خون میں کولیسٹرول کا بلند درجہ، دل کی کورونری آرٹری اور خون میں بہاؤ میں رکاوٹ، سانس و پھیپھڑوں کے مسائل کے علاوہ آسٹیوپروسس کے خطرات میں اضافہ۔ پس سگریٹ کی براہ راست لڑائی غذا سے شروع ہو جاتی ہے۔

غذائی اجزا کا اخراج

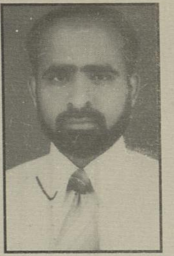
غذا ہمارے جسم کو جو وٹامنز اور معدنیات مہیا کرتی ہے ان کو سگریٹ میں موجود کیمیکلز ساتھ ہی ساتھ جزو بدن بنانے کی بجائے جسم سے خارج کرتے رہتے ہیں۔ پس جسم ان ضروری غذائی اجزاء کو اخراج کے باعث خون میں شامل کر لینے سے قاصر رہتا ہے۔

وٹامن سی سے جنگ

سگریٹ کا براہ راست وٹامن سی سے مسابقہ پڑا رہتا ہے۔ وٹامن سی چونکہ ایک طاقتور انٹی آکسیڈنٹ ہے اور اس کا بہت سی بیماریوں سے بچاؤ میں اہم کردار ہے۔ ایک سگریٹ نوش جتنے سگریٹ پھونکتا ہے اس تیزی سے اس کے خون اور دیگر بافتوں سے وٹامن سی ضائع ہو جاتی ہے۔ پس اس لحاظ سے ہمارے جسم کو ضرورت سے زائد وٹامن سی کی ضرورت رہتی ہے تاکہ بچی کھچی جسم کے کام آ سکے۔ پس ایک سگریٹ نوش کو عام نارمل شخص کی 500 ملی گرام وٹامن سی روزانہ کے مقابلے میں 2 ہزار ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ اتنی بڑی مقدار غذا کے ذریعے لینا مشکل ہے اسی لئے ایسے کواتین و حضرات کو وٹامن سی سے بھرپور فوڈ سپلیمنٹس لینا پڑتے ہیں۔ ایک سابقہ رپورٹ کے مطابق اگر جسم میں کینسر پروان چڑھ رہا ہو تو فوڈ سپلیمنٹ کی شکل میں لی گئی، وٹامن سی الٹا کینسر کو پروان چڑھانے کا باعث بن جاتی ہے۔ (ملاحظہ کیجئے ڈائٹ کیئر دسمبر 2008)

چونکہ وٹامن سی کی دو بدو لڑائی سگریٹ کے کیمیکلز سے رہتی ہے اس لئے سگریٹ نوش کو انٹی آکسیڈنٹس وٹامن سی کے علاوہ دیگر ذرائع سے بھی لینا چاہئیں مثلاً پھلوں اور سبزیوں سے۔ لیکن ذہن میں رہے کہ فوڈ سپلیمنٹس کی کوئی بھی مقدار جسم کے خلیات کی اس تباہ کاری سے نہیں روک سکتی جو سگریٹ کے کیمیکلز اس کو پہنچا رہے ہوتے ہیں۔ اس تمام صورتحال کا ایک ہی حقیقی حل ہے اور وہ یہ کہ

"سگریٹ نوشی ترک کیجئے"



مجلس مشاورت میں جناب حکیم محمد احمد سلیمی کی شمولیت ..... ادارہ ڈائیٹ کیئر روز اول سے اسی کاوش میں ہے کہ غذا وصحت کی دنیا کے درخشاں ستاروں کو اس منفرد جریدے کی مجلس مشاورت میں شامل رکھے جن کی مختلف طریقہ ہائے علاج کی نمائندہ حیثیت بھی ہو۔ سال 2009 کی پر مسرت آمد کے ساتھ ہی ہم نے ڈائیٹ کیئر ٹیم کی متنوع ٹیم کی دستار میں ایک اور خوش رنگ پھول کا اضافہ کیا ہے۔ اور وہ ہے حکیم محمد احمد سلیمی ۔ ضلع بہاولنگر کے مشہور خاندان حکمت کے ابھرتے ہوئے نوجوان حکیم محمد احمد سلیمی ماہنامہ ''قومی صحت'' کی مجلس ادارت میں گزشتہ دس برس سے موجود ہیں۔ 1997 کے فاضل طب والجراحت لاہور طبیہ کالج سے ہیں۔ عملی حکیم ہونے کے ساتھ ساتھ قرشی انڈسٹریز لاہور سے بھی عرصہ گیارہ سال سے منسلک ہیں۔ ادارہ ان کی مجلس مشاورت میں شمولیت کا خیر مقدم کرتا ہے۔ 0000

غذا اور دوا کا باہمی ردِ عمل

مترجم ایس ایم فائق... بشکریہ دی نیٹ ورک اسلام آباد

دوا لینے کے دوران جن غذاؤں کا استعمال کیا جائے اُن کو باہمی طور پر ایک دوسرے کی مدد کرنا چاہیے۔ بعض حالات ایسے ہوتے ہیں کہ جن میں مخصوص غذائیں، مخصوص دواؤں کے اثرات کو طویل، کم تر، تیز یا سست کرسکتی ہیں۔ مثال کے طور پر فولاد یا کیلشیم کے سپلیمنٹس کا دودھ کے ساتھ استعمال وغیرہ۔ دواؤں اور غذاؤں کا یہی باہمی ردِ عمل ایک معاملہ ہے کہ جس کو عام حالات میں نظر انداز کردیا جاتا ہے۔ بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ ان حقائق کو معالج حضرات بھی نظر انداز کردیتے ہیں۔ دوا کے معالجاتی اثرات مرتب ہونے تک مریض کے غذائی معیار پر خاصہ بُرا اثر پڑسکتا ہے اور اسی گھٹے ہوئے غذائی معیار کے باعث دوا کے اثرات مزید کم ہوجاتے ہیں بکہ زہریلا پن عود کرسکتا ہے۔

پس غذا اور دوا کا یہ باہمی ردِ عمل ایک شیطانی چکر جیسا ہے۔ ہاں اس کا آسان حل یہی ہے کہ دواؤں سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لیے ان کے استعمال کے دوران معاون غذاؤں کا عقل مندی سے چناؤ کیا جائے۔ دواؤں کے اکثر اوقات طویل المعیاد اثرات ہوتے ہیں۔ مثلاً غذاؤں کے حوالے سے بھوک کے توازن میں تبدیلی، ذائقے میں تبدیلی، ہاضمے میں گڑبڑ، پیشاب کے راستے معدنیات و وٹامنز کا اخراج نیز دواؤں کی موجودگی میں جسم میں موجود غذائی اجزاء کی توڑ پھوڑ میں تیزی وغیرہ ایسے عوامل ہیں جن کا دواؤں کے استعمال کے دوران غذاؤں کے انتخاب کی صورت میں آسانی سے مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

جسم میں دوا کی کارکردگی کا انداز

غذا اور دوا کے باہمی اثرات کو سمجھنے کی خاطر اگر پہلے یہ سمجھ لیا جائے کہ جسم میں دوا کس طرح کام کرتی ہے تو خاصی آسانی ہوجائے گی۔ منہ کے ذریعے لی گئی دوا سے جسم میں اثرات تین درجوں سے گزر کر ہوتے ہیں۔

تحلیلی درجہ (Dissolution stage)

دوا اپنا فارماکولوجی حیثیت سے تبدیل ہوکر معدے میں تحلیلی قابل استعمال شکل اختیار کرتی ہے۔

تحریکی درجہ (Pharmacokinetic stage)

اس درجہ میں دوا یا تو خون میں شامل ہوکر عمل کی جگہ پر پہنچتی ہے یا پھر گردے، جگر یا دونوں کے ذریعے جسم سے خارج ہوجاتی ہے۔

جوابی درجہ (Pharmcodynamic stage)

جسم دوا کے عمل پر ردِ عمل کرتا ہے اور دوا اپنا کام سرانجام دیتی ہے۔

چونکہ تمام دوائیں منہ کے ذریعے نہیں لی جاتیں لیکن بہر حال عمل کی جگہ پر پہنچتی ہیں۔ غذا اور دوا کا باہمی ردِ عمل مندرجہ ذیل عوامل کے باعث بدلتا رہتا ہے:

- دوا کی قسم
- دوا کی شکل (گولی، مائع وغیرہ)
- دوا کی مقدار
- تحلیل ہونے کی جگہ (منہ، معدہ، آنت)
- دوا کا ذریعہ (منہ، نس، ٹیوب)

غذا اور دوا کا باہمی ردِ عمل کسی ایک حالت کے باعث تبدیل ہوجاتا ہے مثلاً عمر، جنس، سابقہ میڈیکل ہسٹری، جسم کی ساخت (موٹاپا، دبلا پن)، غذائی درجہ (خوش خوراکی، غذائی کمی) اور ایک دن میں لی گئی دوا کی تعداد ومقدار۔

غذا کے دوا پر اثرات

دوا کا درجہ انجذاب

Lumen کے اندر غذا کی موجودگی سے دواؤں کی مقدار موثرہ کم ہوجاتی ہے جس سے دوا کا جذب ہونا سست یا کم ہوجاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دوا کا خون میں درجہ کم رہنے کے باعث وہ بھی متاثرہ جگہ پر نہیں پہنچ پاتی۔ اسی طرح اس کا جگر یا گردوں کے ذریعے اخراج بھی سست پڑسکتا ہے۔

معدہ خالی ہونے کی رفتار:

معدے کے خالی ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس کے اندر کس قسم کی نیز کتنی مقدار میں غذا موجود ہے۔ اگر ہماری غذا میں زیادہ ریشہ دار اور زیادہ چکنائی والی غذائیں شامل ہیں یا پھر زیادہ پکی ہوئی یا ٹھوس غذائیں موجود ہیں تو معدہ خالی ہونے کی رفتار کم پڑجاتی ہے۔ ایسی صورت حال بنیادی قسم کی دواؤں کے لیے سازگار ہے۔ کیونکہ وہ زیادہ دیر تک معدے کی تیزابیت کا سامنا کرکے انجذاب کے لیے تیار ہوجاتی ہیں۔

مثال کے طور پر نائٹروفیورانٹن اور ہائیڈرولازین وغیرہ۔ گر تیزاب کی حساسیت رکھنے والی دواؤں کا معاملہ الٹا ہے کیونکہ معدے میں زیادہ دیر موجودگی کے سبب تیزاب کی وجہ سے چھوٹی آنت یا انجذاب کی جگہ پر پہنچنے سے قبل ہی ناکارہ ہوجاتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایل ڈوپا، پنسلین جی، ڈائی جوکسن اور اسپرین وغیرہ پس ایسی دواؤں کو ہلکی پھلکی غذاؤں کے ساتھ لینا چاہیے اور کھانے سے قبل پانی پی لینا زیادہ بہتر ہے۔

تیزابیت کا درجہ (پی ایچ)

نظامِ انہضام سے خون میں دواؤں کے جذب ہونے کے کئی انداز ہیں۔ لیکن زیادہ تر دوائیں نظام انہضام کی اندرونی جھلی Epithelim کے ذریعے خون میں جاتی ہیں جسے غیر تحریکی انجذاب یا Passive diffusion کہتے ہیں۔ اس عمل کا انحصار نظام انہضام کی پی۔ ایچ اور اس کے نتیجے میں دواؤں کے آئن بننے کی صلاحیت پر ہے۔ (جاری ہے)

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

⌘ مینگانیز اور ایلومینیم کی انسانی جسم میں زیادتی (رعشہ) (Parkinsonism) کا باعث بنتی ہے۔

⌘ کیلشیم کی کمی سے Chronic Disease جیسا کہ دل کے امراض، کینسر اور ہڈیوں کا کمزور ہو جانا (Osteoprosis) سے گہرا تعلق ہے۔

⌘ کسٹر آئیل کے پودے (Ricinus Communis) میں موجود رے سی نین (Ricnine) نظام اعصاب پر محرک کا کام کرتا ہے۔

⌘ گلیسرازین ویسکولر ایل ڈوسی ٹی رون کی کمی (Vascular Aldosterone) اور کارٹی کوسٹی رون (Corticostirone) اور زیادہ بلڈ پریشر کا باعث بنتی ہے۔

سوال16- آپ کتنی بار پھلیاں (لوبیا، مٹر اروال وغیرہ) اور دالیں استعمال کرتے ہیں؟

O ہفتہ میں تین یا زیادہ بار O ہفتہ میں ایک دو بار

O مہینے میں دو بار O مہینے میں ایک بار

سوال17- اوسطاً آپ کتنی دفعہ باہر کے کھانے یا فاسٹ فوڈ کھاتے ہیں؟

O ایک بار ماہانہ O دو بار ماہانہ

O ایک دو بار ہفتہ وار O ہفتہ میں تین چار بار

سوال18- آپ کتنی بار جانوروں سے حاصل شدہ پروٹین لیتے ہیں؟ (مثلاً مرغ، مچھلی، سرخ گوشت، انڈے)

O روزانہ 2 دفعہ O روزانہ ایک تا دو دفعہ

O روزانہ ایک دفعہ سے کم O روزانہ تین دفعہ یا زیادہ

سوال19- آپ روزانہ کتنی بار چائے یا کافی لیتے ہیں؟

O دو کپ O تین تا چار کپ

O پانچ تا چھ کپ O چھ کپ سے زیادہ

سوال20- آپ کی پسند اور استعمال کے عمومی مشروبات کون سے ہیں؟

O سادہ پانی O پانی اور فروٹ جوس

O ڈائٹ سوڈا O تمام سوڈے

سوال21- آپ روزانہ کتنی بار مشروبات (شراب کے علاوہ) لیتے ہیں؟

O آٹھ گلاس یا زائد O چھ تا سات گلاس

O چار تا پانچ گلاس O تین گلاس سے کم

سوال22- آپ کتنی بار گوشت بالکل نہیں کھاتے؟

O کم از کم ہفتے میں ایک دن O ایک تا دو بار ماہانہ

O کبھی کبھار O کبھی بھی نہیں

سوال23- آپ توس وغیرہ پر کونسی چیز لگا کر کھاتے ہیں؟

O زیتون کا تیل یا خالص شہد O جن سے کولیسٹرول نہ بڑھے

O ایسی چیزیں جن میں سیر شدہ چکنائی نہ ہو

O مارجرین یا مکھن

سوال24- کیا آپ شراب پیتے ہیں؟

O بالکل نہیں O ایک تا دو پیگ روزانہ

O ہفتہ میں ایک پیگ O ہفتہ میں اتنے پیگ کہ نشہ ہو

سوال25- کیا آپ پیٹ بھر کر کھانا کھاتے ہیں؟

O ہاں روزانہ O ہفتہ میں دو بار

O کبھی کبھار O کبھی نہیں

نوٹ: گہرے رنگ کی روشنائی سے متعلقہ جواب کا دائرہ بھر کر ہمیں فوٹو کاپی بھجوا دیں۔ ہم آپ کی صحت کا درجہ، لاحق خطرات، غذائی ہدایت نامہ اور ضروری فوڈ سپلیمنٹ کی قسم کا نام آپ کو بھجوا دیں گے۔ قرعہ میں نکلنے والے دو خوش قسمتوں کو ایک ماہ کا متعلقہ فوڈ سپلیمنٹ اور ایک سال کے لئے ڈائیٹ کیئر مفت ارسال کیا جائے گا۔ ہم یقین دلاتے ہیں کہ آپ کے جوابات صیغہ راز میں رہیں گے۔ جوابات موصول ہونے کی آخری تاریخ 31 جنوری 2009ء ہے۔ برائے مہربانی جوابات کے لئے فون اور SMS کا استعمال نہ کریں۔ ہمارا پتہ اسی میگزین کے صفحہ 7 پر درج ہے۔

اگر آپ مکمل غذائی چارٹ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنا قد، وزن، عمر، جنس کام کاج کی نوعیت کے علاوہ مندرجہ ذیل خون کی تازہ رپورٹ بھی ارسال کریں۔

گلوکوز، یورک ایسڈ، پورا چکنائی ٹیسٹ (Lipid Profile) جگر کی کارکردگی (LFT) اور بلڈ پریشر۔

ماہانہ ڈائیٹ کیئر کی کارکردگی 2008

اردو اور انگریزی مضامین کے باکسز اور اداریوں پر مشتمل آپکے اس اپنی طرز کے واحد تکنیکی، سائنسی و معلوماتی فوڈ میگزین نے سال 2008 میں مندرجہ ذیل کارہائے نمایاں سرانجام دیئے:

1- 1997ء میں شروع کئے گئے مقدس فریضہ کے دس سال مکمل ہوئے۔

2- پاکستان بھر کے لگ بھگ پانچ ہزار معالجین، پڑھے لکھے عوام، صحت پھیلانے والے اداروں نیز سرکار و دربار میں معیاری غذائی معلومات پہنچانے میں منفرد مقام حاصل ہوا۔

3- اعلیٰ ترین تعلیم و تجربے کی حامل ادارتی ٹیم کی مسلسل معیت کی بدولت پاکستان بھر کے غالباً پہلے دس موقر جرائد میں شامل رہے۔

4- غذائی شعبے کے تقریباً سبھی موضوعات شامل اشاعت ہوئے۔ مثلاً 26 غذائی موضوعات پر 195 مضامین، باکسز اور اداریئے شائع ہوئے۔

5- کوشش کی گئی کہ تمام مضامین موقر عالمی جرائد سے لئے جائیں۔ چند ایک مقامی مضامین بھی لئے گئے مگر بعد میں معلوم ہوا کہ نقل شدہ تھے۔

6- تمام شائع شدہ مواد انٹرنیٹ پر شائع کرنے کے لئے اپنی ویب سائٹ زیر تعمیر ہے۔

7- پروفیشنل ذمہ داری پوری کرنے کی خاطر تمام شائع شدہ مواد کے حوالہ جات دیئے گئے۔

8- تین نئے سلسلے شروع کئے گئے یعنی "ہم اور دنیا" (جو بہت پسند کیا گیا) "غذائی خبرنامہ" اور "فوڈ ٹپس"

9- قارئین کی طرف سے حقیقی تعریف و توصیف کے علاوہ تنقید کا بھی خوش دلی سے استقبال کیا گیا۔

10- ڈائیٹ کیئر تحریک کے تمام بنیادی مقاصد کو ترجیح دے کر اس میگزین کو دیگر میڈیکل جرائد سے ممتاز رکھا گیا۔

www.feedwell.org

www.feedwell.org پر بہت جلد ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' بھی آپ پڑھ سکیں گے۔اس سلسلے میں ادارہ جناب محمد اختر خان (منیجر TCS کوٹ ادو) کے تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔

مبارکباد

پاکستان اکیڈیمی آف فیملی فزیشنز (PAFP) کو سالانہ FAMILYCON 2009 کے انعقاد پر ادارہ ڈائیٹ کیئر کی جانب سے بھرپور مبارکباد ہماری دعا ہے کہ طب کے نوبل پروفیشن کی ترویج وترقی میں معاون ادارے دن دگنی رات چوگنی ترقی کریں اور قرآن پاک کی اس آیت کے مصداق ثابت ہوں

واعتصمو بحبل اللہ جمیعاً ولاتفرقو○

غذائی امتحان

ماہر غذا ڈاکٹر سلطان محمود کا ترتیب دیا ہوا سوالنامہ

ذہن میں رکھیں کہ کوئی غذا (Food) اچھی یا بری نہیں بلکہ یہ ہماری خوراک (Die) ہے کہ جو اچھی یا بری ہوسکتی ہے۔ پس اس سلسلے میں اپنا ذہن صاف رکھیں اور مندرجہ ذیل غذائی سوالنامے کا جواب دے کر اپنی موجودہ خوراک کے ساتھ ضرور انصاف کریں تاکہ آپ خود اندازہ کرسکیں کہ آپ خطرات سے کتنی دور رہ گئے ہیں۔

سوال 1- آپ کس طرح کا دودھ پیتے ہیں؟

O ملائی اترا ہوا O نیم ملائی اترا ہوا
O ملائی والا O کوئی بھی نہیں

سوال 2- آپ کتنے عرصے بعد دودھ پیتے ہیں؟

O روزانہ O زیادہ تر
O ہفتہ میں ایک بار O کبھی کبھار

سوال 3- آپ کا ناشتہ کس طرح کا ہوتا ہے؟

O چھان والی روٹی، دہی، پھل O سفید روٹی یا ڈبل روٹی
O توس، انڈہ وغیرہ O میٹھی اشیاء یا پراٹھا وغیرہ

سوال 4- آپ روزانہ دودھ سے بنی اشیاء کتنی لیتے ہیں؟

O دو گلاس دودھ یا پنیر کا 1 پیس یا 1 پلیٹ دہی
O پہلے والی مقدار کا ڈیڑھ گنا
O پہلے والی مقدار کا آدھا O پہلے والی مقدار کا چوتھائی

سوال 5- آپ کون سے تیل یا گھی میں اپنا کھانا بناتے ہیں؟

O زیتون یا کینولہ O سورج مکھی، سویابین یا مکئی
O گھی O کوئی بھی نہیں

سوال 6- کیا آپ چھان والی روٹی یا ڈبل روٹی استعمال کرتے ہیں؟

O سو فیصد O پچھتر فیصد
O پچاس فیصد O کبھی کبھار

سوال 7- آپ روزانہ کتنی سبزیاں، پھل استعمال کرتے ہیں؟ (ایک بار=ایک درمیانے سائز کے سیب کے وزن کے برابر یا ایک گلاس تازہ پھلوں کا رس یا ایک پلیٹ سلاد یا ایک بڑا چمچ خشک میوے)

O پانچ بار روزانہ O تین تا چار بار
O ایک تا دو بار O صفر تا ایک بار

سوال 8- کیا آپ روزانہ ہر کھانے میں نشاستہ دار غذائیں لیتے ہیں؟

O ہاں، کھانے کا ایک تہائی O ہاں، کھانے کا ایک تہائی سے بھی کم
O آدھے کھانے کے برابر O بالکل نہیں

سوال 9- کیا آپ ہر موسم میں مچھلی کھاتے ہیں؟

O ہاں، ہفتہ میں دوبار O ہاں، ہفتہ میں ایک بار
O ہاں، مہینے میں ایک دوبار O کبھی کبھار

سوال 10- کیا کھانا پکانے سے قبل آپ گوشت سے چربی اور مرغ سے کھال جدا کرلیتے ہیں؟

O ہاں، ہمیشہ یا میں گوشت نہیں کھاتا O زیادہ تر مگر ہمیشہ نہیں
O کبھی کبھار O بالکل نہیں

سوال 11- آپ کتنی بار کریم یا مایونیز کھاتے ہیں؟

O کبھی نہیں O کبھی کبھار
O ہفتے میں دوبار O تقریباً روزانہ

سوال 12- آپ کتنی بار گہرے سبز، کھٹے / سرخ رنگ کی سبزیاں کھاتے ہیں؟

O روزانہ O ہفتے میں چند بار
O ہفتے میں ایک بار O شاید ہی کبھی

سوال 13- آپ کس حد تک بیکری کی اشیاء (کیک، بسکٹ، چاکلیٹ، مٹھائیاں یا چپس) پسند کرتے ہیں؟

O ہفتے میں ایک بار سے بھی کم O ہفتہ میں ایک دوبار
O ہفتے میں چند بار O روزانہ

سوال 14- آپ کتنی بار گوشت کی بنی اشیاء استعمال کرتے ہیں؟ (کباب، برگر، سینڈوچ وغیرہ)

O کبھی نہیں یا ہفتہ میں ایک بار O ہفتے میں ایک دو بار
O ہفتے میں 5-3 بار O تقریباً روزانہ

سوال 15- آپ ماچس کی ڈبیا سائز کی پنیر کتنی بار استعمال کرتے ہیں؟

O کبھی نہیں O کبھی کبھار
O ہفتے میں چند بار O تقریباً روزانہ

ماہانہ
ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ
First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat
Vol: 01 Issue: 09

کوار گندل (ایلوویرا) ایک طلسماتی پودا ہے

تحقیق و ترجمہ: ایس ایم فائق.... مشیر ایلوپاک لاہور

کوار گندل صدیوں سے آزمودہ ادویاتی خصوصیات والی ایک عام سی گھریلو جڑی بوٹی ہے جس کا محرک جزو گلائیکوسائیڈز کا مجموعہ ہے۔ اس کے پتوں کی اندرونی موٹائی میں واقع گودا (جیل) کسیلا ہونے کے باعث عام استعمال میں نہیں رہتا لیکن اب اس کی شفا بخش طبی خصوصیات نے سائنس دانوں کی توجہ حاصل کر لی ہے اور دنیا بھر میں اس پر سینکڑوں تحقیقی مقالہ جات ترقی یافتہ ممالک کے بہترین جرنلز میں مسلسل چھپ رہے ہیں۔ عام لوگ کوار گندل کے کاسمیٹک اثرات ہی کو شاید جانتے ہیں مگر کم لوگوں کو معلوم ہے کہ اس کا مشروب جسم کے اندرونی نظام میں معجزاتی کرشمہ سازی دکھا سکتا ہے۔ دنیا بھر میں اس کی دو سو سے زائد اقسام میں سے فی الحال صرف باربا ڈینسس ملر کیمیائی محرک کی حامل ایلوویرا ہی ادویاتی مشروب کے طور پر سامنے آئی ہے اور خصوصاً ایسا مشروب جو سو فیصد ایلوویرا گودے (Pulp) پر مشتمل ہو۔

ایلوویرا بطور کاسمیٹک (بیرونی استعمال)

سینکڑوں مغربی تحقیقاتی مقالوں نے یہ ثابت کیا ہے کہ جلد بالوں اور ناخنوں پر اس پودے کے جادوئی اثرات ہیں۔ صحت مند جلد کا مزید نکھر جانا' چہرے پر چمک' بالوں کی ریشمی ملائمت اور ناخنوں کی تندرستی ایلوویرا کا ادنیٰ سا کمال رہا ہے۔ لیکن مختلف جلدی بیماریوں مثلاً دائمی خارش' جلد کی خشکی' سکیری' جلد کی چھائیاں' پھوڑے پھنسیاں اور ان کے نشانات' کیل مہاسے' تل' موہکوں کے علاوہ حادثاتی طور پر جلد پر کٹاؤ' جھلساؤ' لاسنا' کیمیکلز یا تیزاب کے بد اثرات' کیڑے کا کاٹا' نیز خناق' زنانہ مردانہ اعضائے تناسل کی انفیکشن' آنکھ کی سوزش اور الرجی کے مضر اثرات وغیرہ جیسے حالات ایلوویرا کے گودے کے استعمال سے مکمل طور پر صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دیگر بیرونی فوائد میں ایلوویرا کا ریڈی ایشن (تابکاری)' ایکسرے شعاؤں نیز سورج وغیرہ کی شعاعوں اور اگزیما' جھریوں' بالچر' چنبل کے خلاف کردار بھی اب سائنسی طور پر مان لیا گیا ہے۔

ایلوویرا کے اندرونی فوائد

ویسے تو کوار گندل کو ساٹھ سے زائد جسم کے اندرونی عوارض کے لئے فائدہ مند قرار دیا جا رہا ہے۔ لیکن اس کے مندرجہ ذیل اہم خواص کی جدید میڈیکل جرنلز نے تصدیق کر دی ہے۔

قوت مدافعت

باربا ڈینسس کے ذریعے جسم کی قوت مدافعت کی بڑھوتری چونکہ مسلم ہے۔ اس لئے اب ایڈز کے خلاف بھی ایلوویرا کو موثر ہتھیار کا درجہ حاصل ہو گیا ہے۔ اس کی خون کے سفید ذرات کو طاقتور کر دینے کی صلاحیت کے باعث کینسر کے خلاف خصوصاً پھیپھڑوں کے کینسر میں بے حد مددگار ہے۔

نظام انہضام کی خرابیاں

اس کا مشروب لینے سے بدہضمی' تیزابیت' معدے کے السر' سینے کی جلن' گیس' پیٹ کے کیڑے' بواسیر' بڑی آنت کے کینسر وغیرہ سے نجات حاصل ہو جاتی ہے کیونکہ ایلوویرا ایک قدرتی زہر کشید (Detoxifier) خصوصیات کا حامل پودا ہے۔

جگر اور گردوں کی بیماریاں

اپنی زہر کشید خصوصیات کے باعث ایلوویرا کے جگر پر بے حد اچھے اثرات دیکھے گئے ہیں۔ اول تو یہ ہیپاٹائٹس ہونے نہیں دیتا لیکن اگر کوئی مریض پہلے سے اس کا شکار ہے تو پھر اس کا مشروب لینے سے وہ کبھی جگر کے سرطان (Liver Cirrhosis) کو چھو نہیں پاتا۔ گردوں کی انفیکشن پر اس کا کنٹرول زہر کشیدگی ہی کے باعث ہے۔ کئی ایک گردے فیل ہونے کے قریب مریضوں کو اس کا استعمال کے بعد صفائی Dialysis کی ضرورت نہیں رہی۔

ذیابیطس

کوار گندل عام حالات میں بھی خون میں شکر کا درجہ کم کرتی ہے۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کی بعض تحقیقات میں پیٹر ایلان کی تحقیقات کے بقول اس نے مریضوں میں بیس فیصد انسولین کی ضرورت کو کم کر دیا۔ ایلوویرا کے مشروب کے استعمال کے دوران خصوصی طور پر شوگر میں لی جانے والی گولیاں و انسولین لازماً کم کرنا پڑتی ہے۔

(Courtesy: PharmaPlus NewsLetter July2007)

اداریہ

غذائی اثرات عورت مرد پر مختلف ہیں.........

ایک ہی دنیا میں رہنے والے عورت مرد نہ صرف ظاہر سے مختلف ہیں بلکہ جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ اُن کے دماغ کی باطنی وائرنگ بھی ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ دونوں جنسوں کی دماغی سکیننگ کے بعد یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ اُن کے دماغوں کا گو کہ ہارڈ ویئر ایک جیسا ہے مگر ان کے سوفٹ ویئر کی جسم کو دی گئی ہدایات مختلف ہوتی ہیں۔ دماغ کے دونوں اطراف بادام کی ساخت کا نیورانز کا کلسٹر بیشمار حالات میں ایک ہی عمل میں اگر مرد کا دایاں کلسٹر متحرک کرتا ہے تو عورت کا بایاں۔ لہٰذا ان معاملات پر دونوں کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر تجسس' ذہنی تناؤ اور دباؤ' شدید ذہنی خلجان' خوف' انتڑیوں کی بیماریاں اور بعد از چوٹ کے اثرات وغیرہ ایسے عوامل ہیں کہ جن میں دونوں جنسیں مختلف ردعمل پیش کرتی ہیں۔

مندرجہ بالا تخلیقی تضاد کو اگر باورچی خانے کی دنیا پر لاگو کیا جائے تو ہمارے غذائی تضادات کی ''سائنس'' واضح ہو جاتی ہے۔ اس دنیا کی حکمرانی صنف نازک کے ہاتھ میں ہونے کے سبب ان کی ذاتی پسند و ناپسند جب بچوں کے سامنے مخصوص کھانوں کی شکل میں آتی ہے تو ان کے اثرات لڑکوں اور لڑکیوں پر الگ الگ ہوتے ہیں۔ بعینہٖ گھریلو سربراہ یعنی مرد کی خواہش پر بننے والے پکوانوں کے اثرات بھی الگ الگ ہوتے ہیں۔ دوسری طرف بیرونی کھانوں کی لگام مرد کے ہاتھ میں ہے جس کے اپنے تئیں دونوں اصناف پر الگ الگ اثرات ہیں۔ پس یہی وہ مسلسل نظر انداز کیا جانے والا لطیف نکتہ ہے کہ جس نے ہم سب کی غذائی عادتوں کو تہہ و بالا کر رکھا ہے۔ پس معالجین کی زبانوں پر رٹے رٹائے الفاظ کہ ''کھٹے' تلے ہوئے اور ٹھنڈے کھانوں سے پرہیز کریں یا بادی و سوداوی کھانوں سے بچیں'' اب گزشتہ زمانے کی باتیں ہیں۔ آنے والے وقتوں میں ہمیں چاہتے ہوئے یا نہ چاہتے ہوئے سائنس کا خیال رکھنا ہی پڑے گا۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad jafri, PhD
Hk. M. Ahmed Saleemi, FTJ
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

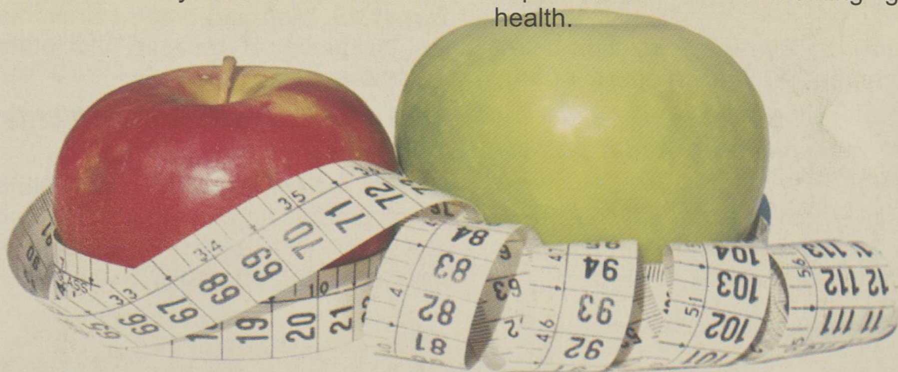
Monthly News Bulletin
Dietcare
Lahore
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

HEALING POWER OF OUR FOOD AND DIETRY SUPPLIMENTS

Anwarul Hassan Gillani *Agha Khan University, Karachi*

The dividing line between food and medicine is often blurred. In earlier civilizations and many cultures today the medicinal value of food has been accepted but until recently, the growth of pharmaceutical industry in developed countries has pushed the healing role of foods into the background, now it is enjoying renaissance. There is greater realization today on preventing the disease before its onset, because there is limited success in curing many chronic diseases, such as diabetes, hypertension, atherosclerosis and arthritis. The chemical drugs available today provide mainly symptomatic relief in such cases and require life-long use of multiple drugs leading to drug-induces side-effects in addition to affordability issues. There is now sufficient evidence that our food contains mixtures of chemicals with disease preventing and curing properties and that the fruits, vegetables, legumes and spices are a storehouse of antioxidants, flavonoles, polyphenoles and other health promoting substances, such as fiber, minerals, vitamins along with other medicinally active chemicals; hence act against a wide range of diseases, such as atherosclerosis, hypertension, cancer, diabetes, hepatitis, etc. Garlic, onion, turmeric, olives, cinnamon, honey, ginger, fish oil (rich in omega-3 fatty acids) and milk are a few examples of our foods which are medicinally rich.

Dietary supplements such as selenium and vitamin A, C and E are considered very effective antioxidants with Important preventive role. Vitamin C protects against hypertension and stroke with Lead detoxifying potential. Fruits and vegetables rich in folic acid prevent age-related decline in brain function. It is important that how and when you eat a particularly food to get the maximum benefit with equal importance given to basic knowledge of genetic variations to assess me Hence the proper knowledge on the medicinal value of foods along with healthy dietary habits and life style play important role in maintaining good health.



Editorial

Farm to Fork

It is very hard to assume what happens to the food Co ordination between harvest and consumption. Foods grown in the yield travel a long way and undergo a service of processes to reach our plate. This is a travel of food towards diet and low diet is converted into nutrition is, hower, is the fate of the mate. Similar because the cone with the foods of animal regime (milk, meat, egg) for the foods of inorganic nature (salt etc.)

The care we should take is about that difference of information which health magazines including ours very often present about the foods but not about the diets. Generally nutrition information is quoted under food terminology but most often even literate/qualified people take them into diet scenario. This is absurdity what happens with our food from farm to fork is really an ignored area of thoughts. So what happens: we wait for all those benefits of foods from the entirely different diet and when disappointment became? And then Cause the health care professionals without blaming our self for painting wrong picture. For instance while eating beneficial vegetables we forget their nutritional down grading posed by over cooking.



Hence diet care is not so simple myth to be understood everyone. To say goo to carrots does not mean to eat them limitless until we are caught by bloat or diarrhea. Or to say bad to milk fat does not mean to abandon milk consumption at all until we are caught be osteoporosis. Balanced information helps us if we cover all factors affecting on our diets right from arable soil conditions up to our customized physiology. This is a game of inputs and outputs. It should not be like computer`s GIGO (garbage in garbage out).

Changes in Foods during Preparation

- **Food changes color:** Red meat turns brown when stored because oxymyoglobin gives natural color to meat which changes into metmyoglobin when placed with little oxygen.
- **Some cut fruits (e.g. apple, banana, etc.) go brown** because their enzymes react with the oxygen of the air (called oxidation) and the surface goes brown.
- **Food loses some of its Vitamin C** due to its exposure to air. Oxidation changes structure of ascorbic acid so that it cannot be used by the body.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

Coffee intake makes the blood cholesterol levels high.

Apple, mossami and carrot mix juice helps in avoiding Dangue fever.

More liquids intake is better in avoiding Dangue fever.

Haldi (turmeric) has antibiotic and antiseptic qualities.

Eating kuargandal (Aloe Vera) helps in digestion and blood circulation.

Health in the Millennium Development Goals (MDG)

This table presents the eight Millennium Development Goals. Three out of eight goals and eight of 18 targets relate directly to health. Health is also an important contributor to several other goals. The significance of the MDGs lies in the linkages between them: they are a mutually reinforcing framework to improve overall human development.

Goals and Targets

Goal 1: Eradicate extreme poverty & hunger

Target 1: Halve the proportion of people whose income is less than one dollar a day.

Target 2: Halve the proportion of people who suffer from hunger.

Target 3: Halve the prevalence of under-weight children under five years of age.

Target 4: Halve the population below minimum level of dietary energy consumption.

Goal 2: Achieve universal primary education

Target 5: Ensure that children, boys and girls, will be able to complete primary schooling.

Goal 3: Promote gender equality and empower women

Target 6: Eliminate gender disparity in primary and secondary education at all levels.

Goal 4: Reduce child mortality

Target 7: Reduce by two-thirds the under-five mortality rate

Goal 5: Improve maternal health

Target 8: Reduce by three-quarters, between 1990 and 2015, the maternal mortality ratio

Goal 6: Combat HIV/AIDS, Malaria and other diseases

Target 9: Halt and begin to reverse the spread of HIV/AIDS.

Target 10: Halt and begin to reverse the incidence of malaria and other major diseases.

Goal 7: Ensure environmental sustainability

Target 11: Integrate sustainable development into country policies and programs and reverse the loss of environmental resources.

Target 12: Halve population without sustainable access to safe drinking-water and sanitation.

Target 13: Achieve a significant improvement in the lives of at least 100 million slum dwellers.

Goal 8: Develop a global partnership for development

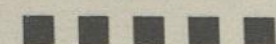
Target 14: Address the special needs of the least developed countries.

Target 15: In cooperation with developing countries, develop and implement strategies for decent and productive work for youth.

Target 16: In cooperation with pharmaceutical companies, provide access to affordable, essential drugs in developing countries.

Target 17: In cooperation with pharmaceutical companies, provide access to affordable, essential drugs in developing countries

Target 18: In cooperation with the private sector, make available the benefits of new technologies, especially information and communications.



Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 321 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Executive Director
Ms. Ghazala Mehmood

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

غذائی خبرنامہ

ماہانہ ڈائیٹ کیئر پاکستان کا واحد ٹیکنیکل و سائنسی فوڈ میگزین ہے جو عالمی غذائی معلومات ہر ماہ باقاعدگی سے معالجین و عوام تک پہنچاتا ہے۔ اب قارئین کے اصرار پر غذائی خبرنامے کا آغاز کیا جا رہا ہے جس میں اس شعبے سرگرمیوں کو رپورٹ کیا جائے گا۔

- لٹن روڈ لاہور میں ملٹی نیشنل کمپنیوں کے جعلی لیبل کے ساتھ مشروبات تیار کرنے والی فیکٹری پکڑی گئی اور سینکڑوں جعلی کولڈ ڈرنکس برآمد ہوئے ہیں۔★
- اکبری منڈی لاہور میں بھی فوڈ سکواڈ نے چھاپہ مار کر مضر صحت اور ملاوٹ شدہ چائے کی پتی کا سراغ لگایا ہے۔★
- پانی ملے مضر صحت اور مردہ جانوروں کے گوشت کی فروخت روکنے کے لئے صرف لاہور میں گزشتہ چھ ماہ میں سوا تین سو قصابوں کے خلاف مقدمات بنے ہیں۔★
- کوار گندل سے مشروب و جلدی ٹانک بنانے والی پاکستان کی اولین کمپنی ایلو پاک نے ایڈیٹر ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور کو اپنا غذائی مشیر مقرر کر دیا ہے۔★
- راولپنڈی اور میاں چنوں میں فیملی فزیشنز اور اطباء کے اجتماع سے مقامی ہوٹل میں خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر سلطان محمود نے ایلو ویرا کی ادویاتی خصوصیات بارے آگاہی مہم شروع کر دی ہے۔★

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے اندازہ ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ "ہم اور دنیا" شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا...... (ایڈیٹر)

بُری کولیسٹرول کے ساتھ ہوموسسٹین کو بھی کم رکھئے: ماہرین امراض قلب

ماہرین امراض دل اب آہستہ آہستہ اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ اگر آپ اپنی شریانوں کو تندرست رکھنا چاہتے ہیں تو بُری کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل کے ساتھ ہوموسسٹین کا درجہ بھی کم رکھیں۔



تبصرہ

جب ہم غذاؤں میں لحمیات یا



پروٹین لیتے ہیں خصوصاً گوشت، دودھ اور انڈے سے تو ان میں موجود امائنو ایسڈ میتھائونین اپنے میٹابولزم سے گزرنے کے بعد ہوموسسٹین میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر خون میں آپکی ایل ڈی ایل (یعنی بری کولیسٹرول) تو چیک کروالیتا ہے مگر ہوموسسٹین چیک کرانے کا نہیں کہتا تو اس سے درخواست کریں کہ وہ ایسا کرے۔ کیونکہ اگر یہ نارمل سے زائد ہے تو ڈاکٹر آپکو اسے کم کرنے کے طریقے بتائے گا۔ اور آپ کے دل کی صحت بارے درست فیصلے کرے گا۔ بلکہ وہ آپ کو ماہر غذا کی طرف بھیجے گا جو دوا کے بغیر صرف غذا کے ذریعے آپکو ہوموسسٹین کم رکھنے کے طریقے بتائے گا۔ بحیثیت غذائی رہنما ہم آپ کو بتاتے چلیں کہ تین وٹامن یعنی فولک ایسڈ، بی 6 اور بی 12 کی آپ کی غذا میں موجودگی ہوموسسٹین کے درجے کو نارمل رکھ سکتی ہیں۔ یہ تینوں وٹامن سبز پتوں والی سبزیوں مثلاً پالک، میتھی، دھنیا، سلاد، بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر کے علاوہ کئی پھلوں مثلاً سیب، چیکو، چیری، خوبانی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ پس اگر ہم غذا میں سرخ گوشت کم کر کے پھل اور سبزیوں کا اضافہ کرلیں تو ایل ڈی ایل اور ہوموسسٹین دونوں کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

مستقبل کی سپر فوڈ کسنبھے (FlaxSeed) پر مبنی ہوگی: امریکی ماہرین

امریکی محققین فراسٹ اینڈ سلی وان نے حال ہی میں مستقبل کی سپر فوڈ کسنبھے کو قرار دیا ہے اور لکھا ہے کہ تیل میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دل کے امراض اور ذیابیطس کا شافی علاج ہے۔ اس وقت 30 فیصد امریکن غذائی مارکیٹ پر کسنبھے سے بنی غذاؤں کا راج ہے۔



تبصرہ

ہمارے ہاں شہروں میں بسنے والے گھرانوں کی پچھلی نسل تک گھروں میں السی کا استعمال عام تھا خصوصاً سردیوں میں پیڑے کی طرز پر میٹھوں اور السی پر مشتمل میٹھی ڈش بنائی جاتی تھی۔ جس میں دونوں کی کڑواہٹ قائم رہتی تھی۔ نیز اچار میں بھی السی اور رائی کا استعمال کیا جاتا تھا مگر موجودہ نسل اس غذا سے دور ہوگئی ہے۔ دیہات میں کسی حد تک السی کا استعمال اب بھی ہوتا ہے۔ ایک عام غلط فہمی کا یہاں پر نتارا کرنا ضروری ہے اور وہ یہ کہ پاکستان کے بیشتر سائنسدان Flaxseed کو السی لکھتے ہیں جبکہ اس کو اردو میں کسنبھہ کہا جاتا ہے اور السی دراصل Linseed ہے۔ دونوں کا تعلق ایک ہی فیملی سے ہے اس لئے یہ غلطی عموماً قائم و دائم ہے۔ انشاء اللہ آئندہ کسی مضمون میں دونوں پر عالمی تحقیقات نذر قارئین کی جائیں گی۔

ایڈیٹر کے نام

ڈاکٹر فرناز ملک چیف ڈرگ ڈویژن نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اسلام آباد نے ڈائٹ کیئر کے ایک سابقہ مضمون کا حوالہ دیتے ہوئے فوڈ سپلیمنٹ سے محتاط رہنے کی تلقین کے ساتھ فوڈ سپلیمنٹس کے اشتہار پر اپنے تحفظات کا اظہار فرمایا ہے۔ آپ سے التماس ہے کہ اس مضمون میں صرف بلڈ کینسر میں وٹامن سی کے اضافی استعمال سے مضر اثرات پر ایک تحقیق چھاپی گئی تھی۔ لیکن شاید مضمون کے عنوان سے بظاہر کسی غلط فہمی نے جنم لیا ہے۔ بہر حال ادارہ آپ کی بھرپور توجہ پر شکر گزار ہے۔

کیپٹن ڈاکٹر نصیر احمد پیر محل ٹوبہ ٹیک سنگھ سے کوار گندل والے مضمون کو سراہتے ہوئے فرماتے ہیں کہ ہم بچپن سے اس کی افادیت سے واقف تھے۔ اب محسوس ہوتا ہے کہ ہم نے ایک اہم پودے کو نظر انداز کر دیا۔ وہ یہ بھی التماس کر رہے تھے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے میگزین کا ایک صفحہ مختص کر دیں۔ آپکی تجویز بورڈ کے اراکین کو بھجوا دی گئی ہے۔ مشورے کا شکریہ

حکیم رشید احمد صاحب انمول دواخانہ قصور نے ہمارے "غذائی ملاوٹ" والے مضمون کو پسند فرمایا ہے۔ نیز مشورہ دیا ہے کہ قارئین کی تنقیدی آراء سے غم زدہ نہ ہوں۔ عرض ہے کہ اگر ناقدین ہمارا دل نہ جلائیں تو شاید ہمارے اندر مزید بہتری کی تحریک بھی پیدا نہ ہو۔

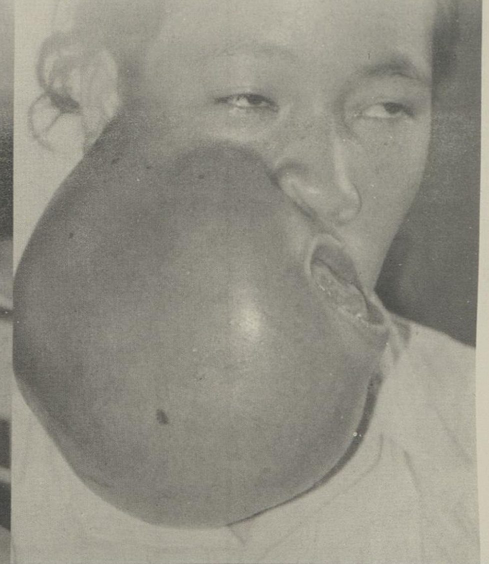
وٹامن سی

وٹامن سی شفاف قلمی صورت میں ہوتی ہے اور آسانی سے پانی میں جذب ہوجاتی ہے۔ وٹامن حرارت اور عمل تکسید کے علاوہ خشک کرنے اور ذخیرہ کرنے پر بھی آسانی سے ضائع ہوجاتی ہے۔ معمولی قسم کی کھار بھی اس وٹامن کو ضائع کر دیتی ہے۔ ترش پھل اور سبزیوں سے حاصل ہونے والی وٹامن سی حرارت ملنے پر میٹھے پھلوں کے برعکس بہت زیادہ مقدار میں ضائع ہوجاتی ہے۔ وٹامن سی کچھ سبزیوں کو پکانے کے دوران ابتدائی چند منٹوں میں ہی ختم ہوجاتے ہیں۔ ایسکاربک ایسڈ (وٹامن سی) چھوٹی آنتوں کے بالائی حصہ میں جذب ہوکر خون میں شامل ہوتی ہے۔ ایڈرینل اور پیچوٹری کی بافتوں، دماغ، لبلبہ، گردوں، جگر اور تلی میں اس کا اجتماع بھرپور ہوتا ہے۔ خون کے خلیوں میں یہ زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے۔ وٹامن سی گردوں کے ذریعے پیشاب میں خارج ہوتی ہے۔ جب بدن میں اس کی موجودگی نہ ہو تو اخراج بھی نہیں رہتا۔ یہ جسم کے دفاعی نظام کی بے تاج بادشاہ ہے۔

آیوڈین ملا نمک

مترجم ایس ایم فائق

قدرت کے پیدا کردہ عناصرِ کائنات میں سے انسان کے دریافت کردہ محض 109 بنیادی کیمیائی عناصر ہیں جن میں سے سفید رنگ کا بے ذائقہ پانی میں حل ہونے کی صلاحیت رکھنے والا نیز جراثیم کش خصوصیات کا حامل نمک آیوڈین بھی ہے۔ یہ ہمارے جسم میں ایک اہم ترین ہارمون تھائریکسین بناتا ہے جو انسان کی اندرونی و بیرونی بڑھوتری میں اپنا بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔



اس کی انتہائی قلیل مقدار یعنی 150 مائیکروگرام (ایک گرام کا ہزارواں حصہ) ایک انسان کی روزانہ ضرورت پوری کرتی ہے جبکہ محض چائے والے چمچ سے بھرا آیوڈین زندگی بھر کے لئے کافی ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ یہ ایک نہایت سستا نمک ہے۔ اس کا ایک شخص کے لئے سالانہ خرچ صرف نو پیسے ہے یعنی ساٹھ سال کی عمر تک کے لئے محض ساڑھے پانچ روپے۔ آیوڈین کی کمی کی علامات سکندر اعظم نے سوا تین سو سال قبل مسیح میں نوٹ کیں جب وہ موجودہ پاکستان کے شمالی علاقوں سے گزر رہا تھا۔ بعد میں مارکو پولو نے بھی اسی علاقے میں لوگوں کے پھولے ہوئے گلے اپنی یادداشت میں نوٹ کئے۔ 1906ء میں ایک گورے میک کارلیسن نے



چترال اور گلگت میں غذائی سروے میں آئیوڈین کی کمی باقاعدہ ریکارڈ پر لائی۔ یورپ 1920ء سے غذاؤں میں اس نمک کا اضافہ کرتا چلا آرہا ہے مگر پاکستان میں 1989ء میں آئیوڈین کے خصوصی استعمال کا قانون منظور ہوا۔ آج بھی ترقی پذیر ممالک کی محض 69 فیصد آبادی اس نمک کا باقاعدہ استعمال کر رہی ہے جس کے باعث سوا آٹھ کروڑ نوزائدہ بچے خوش قسمتی سے آئیوڈین کی کمی سے پیدا شدہ سیکھنے کی عدم صلاحیت سے محفوظ رہے ہیں۔

آئیوڈین کی کمی عام طور پر گلہڑ سے منسوب سمجھی جاتی ہے۔ مگر اس کے دیگر بھی بیشمار نقصانات ہیں۔ جس میں سے سب سے عام دماغی نشوونما کا رک جانا یا سست پڑ جانا ہے۔ اس دماغی خلل کی وجہ سے بچے سکول میں سیکھنے کی صلاحیت سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اپنی دیگر دماغی صلاحیتیں اجاگر نہیں کر پاتے پس زندگی کی دوڑ میں اپنی عدم کارکردگی کے باعث خاصے پیچھے رہ جاتے ہیں۔

جسم میں آئیوڈین کی کمی کو غذائی محاذ پر روکا جاسکتا ہے۔ اگر عام نمک میں آئیوڈین ملا دی جائے یا آئیوڈین ملے نمک کے کیپسول بنا کر کھلائے جائیں تو اسکی کمی سے پیدا شدہ دماغی بیماری سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ گہرے سمندر میں پائی جانے والی مچھلیاں بھی آئیوڈین سے بھرپور ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے ضمن میں ایلوویرا میں یہ بھرپور صلاحیت موجود ہے کہ وہ آئیوڈین کی شدید کمی کی صورت میں دماغی خلل سے بچا سکتی ہے۔

1978ء میں اقوام متحدہ کے ادارے یونی سیف کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر ھنری لیبو سے نے کہا تھا کہ آئیوڈین کی کمی سے بچ جانا اس قدر آسان ہے کہ اس وجہ سے ذہنی صلاحیت سے محروم ایک بھی بچہ پیدا ہو جانا جرم ہوگا۔

صحت بخش غذائیں

دل اور دماغ کو صحت مند رکھنے کے لئے وہ غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں غذائیت زیادہ ہو اور کولیسٹرول سے پاک ہوں۔ غذا میں اگر جمنے والی چکنائی (Saturated Fat) یا مصنوعی چکنائی (Trans Fats) شامل ہوں تو اس سے شریانیں سوزش کا شکار ہوسکتی ہیں۔ ناگزیر صورتوں میں ان کی بہت معمولی مقدار استعمال کی جاسکتی ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں اور شکر قندی اس حوالے سے صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ دماغ کو بہتر کارکردگی کیلئے ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوں۔ یہ وہ صحت بخش غذائی اجزاء ہیں جو نقصان دہ فری ریڈیکلز کو ناکارہ بناتے ہیں۔ فری ریڈیکلز سالمے اس وقت بنتے ہیں جب ہمارا جسم غذا کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے اور زہریلے اجزاء کو توڑتا ہے۔ اگر فری ریڈیکلز کو آزادانہ چھوڑ دیا جائے تو یہ دماغی خلیات کو نقصان پہنچاسکتے ہیں۔ غذاؤں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس سے خون کی نالیاں بھی لچکدار رہتی ہیں اور خون کا بہاؤ مناسب انداز میں جاری رہتا ہے۔ یہ بات بھی قابل غور ہے کہ ہمارا دل پورے جسم کیلئے جو خون پمپ کرتا ہے اس کا 20 فیصد دماغ کو جاتا ہے۔ اگر دماغ تک خون پہنچانے میں کوئی بھی چیز رکاوٹ ڈالے تو اس سے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔

غذا اور دوا کا باہمی ردِ عمل (حصہ آخر)

مترجم ایس ایم فائق ... بشکریہ دی نیٹ ورک اسلام آباد

اس مضمون کے پہلے حصے میں جسم میں دوا کی کارکردگی کے انداز نیز غذا کے دوا پر اثرات کا جائزہ پیش کیا گیا تھا۔ اب آیئے غذا کے دوا پر مزید اثرات کا جائزہ لیتے ہیں۔

غذائی اجزاء

چند غذائی اجزا مثلاً چکنائی و معدنیات دواؤں کے انجذاب پر اثر کرتے ہیں۔ سب سے پہلے کیلشیم کی مثال لیتے ہیں یہ چونکہ ٹیٹراسائیکلین کو چپکا دینے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے اس انٹی بائیوٹک کے انجذاب میں رکاوٹ ڈال دیتا ہے۔ لہٰذا جب بھی ٹیٹراسائیکلین لیں تو ساتھ دودھ یا اس سے بنی ہوئی غذائیں نہیں لینا چاہیے اور نہ ہی کیلشیم کا سپلیمنٹ استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ پینے سے معدے کی پی ایچ زیادہ ہوجاتی ہے جس سے کئی ایک دواؤں کا انجذاب موخر ہوجاتا ہے۔

غذائی حیثیت

کسی شخص میں اس کی غذائی حیثیت بھی دواؤں کے ساتھ چھیڑ خانی کرتی ہے۔ مثلاً اگر انٹی بائیوٹک کلورم فینی کال ایسے بچوں کو دی جائے جو پروٹین اور انرجی کی غذائی کمی کا شکار ہوں تو ان میں دوا کا انجذاب سست پڑ جاتا ہے۔ جبکہ اگر اچھی بھلی غذا لینے والے بچے ہوں تو اس دوا کا جسم سے اخراج سست پڑ جاتا ہے۔ دونوں ہی طرح کے غذائی درجات میں دوا جسم کو زیادہ مل جاتی ہے۔

چکوترے کا استعمال

کچھ ادویات کے ساتھ اگر چکوترے کا جوس پیا جائے تو وہ خوب اچھے انداز میں خون میں جذب ہوجاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چکوترہ چھوٹی آنت میں جا کر دوا کی مانع تکسیدی حیثیت کو تبدیل کردیتا ہے۔ چکوترے میں موجود ایک خاص فلیوونائیڈ، نارنجین اور حال میں دریافت شدہ "کیورسٹین" انسانی جسم میں دواؤں کی تکسید روک دیتے ہیں۔ جس سے دوائی افادیت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

دوائیں	اثرانداز ہونے والی غذائیں	غذا کا اثر	کیا کرنا چاہیے
Acetaminophen (Analgesic)	شراب	جگر کی زہر آلودگی	شراب سے بچیں
Tetracyclines (Antibiotics)	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، آئرن سپلیمنٹ	دوا کے انجذاب میں سستی	دودھ کے ساتھ نہ لیں
Amoxicillin		=	=
penicillin		=	=
zithromax	عام غذا	=	=
Etythromycine		دوا کے انجذاب میں سستی	غذا یا دودھ کے ساتھ لیں
Warfarin (anti coagulant)	وٹامن K سے بھرپور غذائیں	دوا کا اثر کم کرتی ہیں	وٹامن K والی غذائیں لینا کم کر دیں۔ مثلاً شاخ گوبھی، کلیجی، پالک، پھول گوبھی
Phenobarbitol Primidine(anti convalsant)	شراب وٹامن سی	اونگھ آتی ہے دوا کا اثر کم کرتی ہے	شراب سے بچیں مناسب مقدار میں وٹامن سی لیں
Griseofulvin(anti fungal)	زیادہ چکنائی والے کھانے	دوا کا تیز انجذاب	ماہرِ غذا سے مشورہ کریں
Diphenhydramine Chlorpheniramine (Anti histamine)	شراب	خواب آور	شراب سے بچیں
Lovastatin(Anti hyperlepemic)	عام غذا	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	غذا کے ساتھ دوا لیں
Felodipine, Nifedipine, (anti hypertensive)	چکوترا کا جوس	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	ماہرِ غذا سے مشورہ کریں
Neproxin Ibuprofen (Anti inflammatory)	عام غذا یا دودھ شراب	نظام انہضام کی جلن کم کرتی ہے جگر کے ناکارہ ہونے کا خطرہ معدے سے جریان خون	غذا یا دودھ کے ساتھ لیں شراب سے بچیں
Spironolactone(Diuretic)	عام غذا	نظام انہضام کی جلن کم ہوتی ہے	غذا کے ساتھ لیں
Isocarboxazid Tranylcyprominc Phenelzine MAO inhibitors	ٹائرامین سے بھرپور غذائیں پرانی پنیر یا باسی پنیر شراب، مچھلی کا اچار	ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ	زیادہ ٹائرامین والی غذاؤں سے پرہیز۔ مثلاً کلیجی، گردے، مچھلی، پنیر۔

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

- ⌘ بھنگرہ (Viscum Album) کینسر کے مریض میں قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔
- ⌘ تانبا اور جست کے سیلی سی لیٹ مرکبات اینٹی سوزش خصوصیات کے حامل ہیں۔
- ⌘ وٹامن D اور اس کے دوسرے مرکبات (Analogs) میں اینٹی کینسر خصوصیات موجود ہیں۔
- ⌘ لی تھی ام میں قوت مدافعت بڑھانے اور اینٹی وائرل خصوصیات موجود ہیں۔
- ⌘ سنبل الطیب کا ایکسٹریکٹ عضلات میں تناؤ کو ختم کرتا ہے۔
- ⌘ جنکوبائی لوبا کا استعمال دماغی کمزوری کو ختم کرتا ہے۔
- ⌘ افستنین (Artemisia) میں موجود مرکبات بخار کے لیے موثر ہیں۔
- ⌘ گردوں کی بیماریوں میں ہلدی کا جزو موثرہ کرکومین اور اس پر مبنی دوسرے مرکبات مفید ثابت ہوئے ہیں۔

ایلوٹون ڈرنک اور جیل کے لئے مندرجہ ذیل اصحاب کو ڈسٹری بیوٹر مقرر کیا گیا ہے

1- ڈاکٹر عابد مسعود راولپنڈی

0333 510 8642

2- چوہدری نثار احمد میاں چنوں

0343 733 2770

موٹاپے کا تعلق صرف بسیار خوری سے نہیں ہے

از صائمہ سعید

دنیا بھر میں کی جانے والی متعدد تحقیقات یہ ثابت کرتی نظر آتی ہیں کہ قوت ارادی کی کمی کے علاوہ بھی بہت سے ایسے عوامل ہیں جن کی بدولت آپ کے جسم کا سائز بڑھ سکتا ہے جن سے عام لوگ واقفیت نہیں رکھتے۔ سائنس دانوں کے مطابق وہ عوامل کیا ہو سکتے ہیں۔ آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں۔

جینز: سائنس دانوں نے انسانی جسم میں ایسے پچاس جینز کی موجودگی کا خدشہ ظاہر کیا ہے جو جسم کو موٹاپے کی طرف مائل کر سکتے ہیں۔ جین اسکریننگ سے یہ پتہ چلایا جاسکتا ہے کہ آیا آپ کے جسم میں وزن بڑھانے والے مرکبات موجود ہیں یا نہیں۔ کچھ جینز جسم میں موجود انسولین کو چربی جمع کرنے کے لئے میدان فراہم کرتی ہیں۔ کچھ کی مدد سے آپ کے کھانے پینے کی اشتہا بڑھ جاتی ہے۔ کچھ آپ کے گردوی غدود کے مغز سے رسنے والے مادے کو متاثر کرتے ہیں اور اس بات پر ٹارگٹ کرتے ہیں کہ آپ کتنے Fats جمع کرتے ہیں۔ اگر آپ کے اندر جینز کی ترتیب درست نہیں پھر تو آپ کو وزن سے مقابلہ کرنے کے لئے خود کو تیار کر لینا چاہیے جبکہ اگر مضبوط قوت ارادی رہی تو اس جنگ کے بہتر نتائج حاصل کر سکیں گے۔

وائرس: لوزیانا کا پیننگٹن بائیو میڈیکل ریسرچ سنٹر وہ پہلا ادارہ ہے جو وائرس اور موٹاپے کے باہم تعلق پر تحقیق کرتا ہے۔ محققین نے ثابت کیا ہے کہ عام غدی وائرس بھی ایسے محرکات لئے ہوتے ہیں جن کے سبب وزن بڑھ سکتا ہے۔ یہ وائرس عام طور پر بخار اور دوسرے انفیکشنز مثلاً برانکائٹس اور آشوب چشم کا سبب ہوتے ہیں۔ اسی طرح بعض دوسرے وائرس بھی وزن بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ وائرس جو دماغی عارضے اور گردن توڑ بخار کا سبب ہوتے ہیں۔ وائرس کے ایسے حملے جن کی وجہ سے دماغ کا وہ حصہ متاثر ہوتا ہے جو کھانے پینے کی اشتہا کنٹرول کرتا ہے۔ اس کی بدولت انسان موٹاپے کی طرف تیزی سے مائل ہو جاتا ہے۔

درجہ حرارت: ہمارے گھروں اور دفاتر کا درجہ حرارت بھی وزن بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ ہمارے گھروں کے درجہ حرارت مصنوعی آلات کی وجہ سے بڑھ رہے ہیں اور یہ عام اندازہ ہے کہ 1970ء میں اگر اوسط درجہ حرارت 13 سینٹی گریڈ تھا تو 2000ء میں یہ بڑھ کر 18 سینٹی گریڈ تک جا پہنچا ہے اس کا صاف مطلب یہ ہوا کہ ہم جمع شدہ چربی کو اتنا استعمال کر ہی نہیں رہے جتنا جسم کو گرم رکھنے کے لئے کرنا چاہیے۔

آنتوں میں موجود بیکٹیریا: نظام ہاضمہ جن آنتوں سے منسلک ہوتا ہے۔ وہ دراصل کھربوں بیکٹیریاز کا گھر ہوتے ہیں۔ یہ بیکٹیریاز کھانا ہضم کرنے اور وٹامنز خارج کرنے کے ذمہ دار تو ہوتے ہی ہیں لیکن اس کے علاوہ بھی یہ بہت کچھ مزید کرتے ہیں۔ یہ اس بات کے بھی ضامن ہوتے ہیں کہ آپ کتنی کیلوریز لے رہے ہیں اور انہیں بہتر انداز میں کس طرح محفوظ کر رہے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ بیکٹیریاز ہمیں بتاتے ہیں کہ آپ موٹے ہو رہے ہیں یا نہیں۔

تھکاوٹ: ہم سب کم نیند لیتے ہیں۔ 1960ء میں اگر ہم ساڑھے آٹھ گھنٹے یومیہ سوتے تھے تو آج سات گھنٹے سے بھی کم نیند لیتے ہیں اور یہ موٹاپے کی وجوہات میں سے ایک ہو سکتی ہے۔ نیند میں کمی آپ کے نظام استحالہ پر اثرانداز ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے آپ کو بھوک زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ رات کے اوقات میں وہ ہارمون غیر متحرک ہوتے ہیں جو آپ کے پیٹ کو بھرا ہوا ظاہر کرتے ہیں اس کے برعکس وہ ہارمون متحرک ہو جاتے ہیں جو بھوک کو بڑھاتے ہیں۔

موروثی موٹاپا: وہ بچے جن کی مائیں موٹی ہوتی ہیں ان میں بھی موٹاپے کا رجحان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں آب و ہوا کو بھی قصوروار ٹھہرایا جاسکتا ہے۔ ایسی نانیاں اور دادیاں جن کی خوراک اعتدال سے بڑھ رہی ہے ان کی اگلی نسل کے افراد فربہی کی طرف مائل ہو سکتے ہیں قطع نظر اس کے کہ ماں کی خوراک متوازن و مناسب ہی کیوں نہ ہو.....!!!!

ادویات کا استعمال: ڈاکٹروں کی طرف سے مجوزہ دواؤں کا استعمال بھی کسی حد تک موٹاپا بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر Antipsychotic ادویات جن کو ایسے بچوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے جو کردار سازی جیسے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔ جن کے استعمال سے مریض پہلے دس ہفتوں میں ہی 4 کلو کے لگ بھگ وزن بڑھا لیتا ہے اور اس کے ایک سال کے بعد مزید 5 کلو تک وزن بڑھ جاتا ہے۔ بلند فشار خون اور شوگر کی ادویات بھی وزن میں قابل ذکر اضافے کا سبب بنتی ہیں۔

لہٰذا اس تمام چیزوں کو سامنے رکھتے ہوئے غیر ضروری موٹاپے سے بچا جاسکتا ہے جو کسی حد تک مشکل امر ہو سکتا ہے۔ ✻

www.feedwell.org

www.feedwell.org پر بہت جلد ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' بھی آپ پڑھ سکیں گے۔اس سلسلے میں ادارہ جناب محمد اختر خان (مینجر TCS کوٹ ادو) کے تعاون کا انتہائی مشکور ہے۔

ایک انڈہ اور دو موبائل

دو موبائل فونز کی آپس میں 65 منٹ تک کال ملا کر ان کے درمیان ایک کچا انڈہ رکھ دیا گیا۔ پہلے پندرہ منٹ کچھ نہیں ہوا۔25 منٹ بعد انڈہ گرم ہونا شروع ہو گیا۔45 منٹ بعد انڈہ باقاعدہ گرم ہو گیا اور 65 منٹ بعد انڈہ پک گیا۔نتیجہ یہ نکلا کہ کال ملنے سے لے کر مسلسل بات کرنے کے دوران موبائل فونز میں سے ایسی تابکار شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو انڈے کی پروٹین کو پکا دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔غور کریں کہ یہ جب آپ لمبی بات کر رہے ہوتے ہیں تو یہی تابکاری آپ کے دماغ کی پروٹین کے ساتھ کیسا سلوک کر رہی ہوتی ہے؟

بچوں کی خوراک میں گوشت کی اہمیت

تلخیص : ایس ایم فائق

اکثر بچے گوشت کو زیادہ پسند نہیں کرتے۔حال ہی میں کی گئی اس طبی تحقیق کے نتائج میں کہا گیا ہے کہ نشو و نما پانے والے کمسن بچوں کو اگر خوراک میں گوشت استعمال نہ کروایا جائے تو اس سے ان کے جسم میں فولاد (Iron) کی کمی واقع ہونے لگتی ہے اور سبزی خور بچے بڑے ہونے پر کم ذہین بھی ہوتے ہیں۔

بچوں کی خوراک کے موضوع پر لندن میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق بچوں کے جسم میں فولاد کی کمی گوشت نہ کھانے سے ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ برطانیہ میں بڑی تعداد میں ایسے نوجوان جو بچپن سے گوشت نہیں کھاتے تھے' کا آئی کیو لیول ایسے بچوں کے مقابلے میں نسبتاً خاصا کم ہے جو گوشت کھاتے ہیں۔تحقیق میں کئے گئے انکشافات کے مطابق برطانیہ میں یہ صورتحال خاصی تشویشناک ہے اور ہر چار میں سے ایک بچہ اس غذائی خلل میں مبتلا ہے۔

ایسے بچے جو بچپن سے گوشت نہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں جوں جوں ان کی عمر بڑھتی جاتی ہے ان پر سستی چھاتی رہتی ہے' وہ غفلت کی نیند سوتے ہیں اور بیدار ہونے پر بھی مدہوشی کی کیفیت میں رہتے ہیں۔ان میں ہر کام میں تاخیر کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے حتیٰ کہ ان کا رویہ بھی عام بچوں سا نہیں رہتا اور ان میں نفرت کا رجحان زور پکڑ جاتا ہے۔

معالجین کا کہنا ہے کہ بچوں کی خوراک میں گوشت شامل نہ کرنے کا ایک سبب ہماری غذا کا بدلتا ہوا چلن بھی ہے۔جس کی وجہ سے بچے کو بچپن سے ہی گوشت نہ کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ پہلے ہماری روایتی غذا میں ایک سالن گوشت اور ایک دو سالن سبزیوں اور اناج پر مشتمل ہوتے تھے لیکن بدلتے ہوئے غذائی رجحان نے ہمارے روایتی کھانوں کی جگہ لے لی ہے۔اب ان کی جگہ پر فاسٹ فوڈ اور چائنیز کھانے آ گئے ہیں جن میں سبزیوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ ہوتا ہے اور بچے بھی چائنیز اور فاسٹ فوڈ کو پسند کرنے لگے ہیں۔گھروں کے روایتی کھانوں سے دوری بھی بچوں میں گوشت کی جانب سے عدم رغبتی کی ذمہ دار ہے۔ افسوسناک بات یہ ہے کہ بچوں کی صحت پر گوشت نہ کھانے سے پیدا ہونے والے جو طویل المعیاد مضر صحت اثرات مرتب ہوتے ہیں' والدین ان سے ناواقف ہیں اور وہ بچوں کی پسند کو اولیت دیتے ہوئے دراصل انہیں مستقبل میں آئی کیو لیول میں کمی کے ساتھ ساتھ کئی اور جسمانی امراض کی جانب بھی دھکیل رہے ہیں۔

برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن نے والدین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ



بچوں کی غذا میں گوشت کی مقدار بھی شامل کریں۔فاؤنڈیشن کے ایک ترجمان نے ایسے والدین کو جو اپنے بچوں کی خوراک میں گوشت شامل نہیں کرتے ہیں' انہیں خبردار کرتے ہوئے کہا ہے کہ ایسی نوعمر لڑکیاں جو خوراک میں باقاعدگی سے گوشت کا استعمال جاری رکھتی ہیں ان کے مقابلے میں ان کی ہم عمر سبزی خور لڑکیاں تین گنا زائد خون کے سرخ ذرات کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔علاوہ ازیں ایسے بچے جن کی مائیں انہیں اپنا دودھ نہیں پلاتی ہیں یا پھر مقررہ مدت سے کم عرصے میں ہی اپنا دودھ پلانا بند کر دیتی ہیں وہ بچے بھی سبزی خور کی طرح بڑے ہو کر ذہانت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ایک ماہر کے مطابق ''متعدد طبی جائزوں میں یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ جن بچوں کے خون میں فولاد کی زیادہ کمی ہوتی ہے وہ بچپن سے ہی کم ذہین ہوتے ہیں۔کم تنخواہ دار گھرانوں کے بچوں میں اکثر یہ عارضہ پایا گیا ہے کہ جس کا اہم سبب غربت کی وجہ سے متناسب غذا کا نہ ملنا ہے۔

ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ برطانیہ میں اکثر والدین بچوں کی خوراک میں فنگر فش کو شامل کرتے ہیں۔ان کا خیال ہے کہ یہ نہ صرف زود ہضم ہے بلکہ اس سے بچے کو جسم کی نشو و نما کے لئے درکار کئی ضروری معدنیات مل جاتی ہیں' تاہم یہ خیال غلط ہے۔معالجین کے مطابق بچوں کی نشو و نما کے لئے درکار فولاد کی سب سے بہترین اور آسانی سے خون میں شامل ہو جانے والی مقدار سرخ گوشت میں شامل ہوتی ہے لہٰذا بچوں کو باقاعدگی سے گوشت کھلانا چاہیئے۔تحقیق میں والدین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ بچے کو اس کی عمر کے پہلے سال میں ماں کا دودھ لازمی طور پر پلایا جائے تاہم اس کے ساتھ ساتھ ڈبے کا دودھ بھی دیا جا سکتا ہے لیکن ایک خیال رہے کہ بچے کی عمر کے پہلے چھ ماہ کے دوران اس کے خون میں فولاد کی کمی بالکل نہیں ہونی چاہیئے اور آنے والے عرصے میں یہ کمی صرف سرخ گوشت ہی پوری کر سکتا ہے۔



1-بالائی اترا دودھ 2-روزانہ 3-چھان والی روٹی' دہی' پھل 4-ایک گلاس دودھ اور ایک پلیٹ دہی 5- کینولہ 6-سو فیصد 7-تین تا چار بار 8- کھانے کا ایک تہائی 9-ہفتہ میں دو بار 10-ہمیشہ 11- کبھی نہیں 12-روزانہ 13-ہفتہ میں ایک بار سے بھی کم 14-ہفتہ میں ایک دو بار 15- کبھی نہیں 16-ہفتہ میں تین بار سے زائد 17-ایک بار ماہانہ 18-روزانہ ایک دفعہ سے کم 19-دو کپ 20-سادہ پانی 21- آٹھ گلاس سے زائد 22-ہفتہ میں ایک دن 23-زیتون کا تیل یا خالص شہد 24-بالکل نہیں 25- کبھی نہیں

نتیجہ ''غذائی امتحان''

ماہ جنوری 2009 میں شائع غذائی امتحان (ص 2) میں درجنوں قارئین نے دلچسپی لی ہے اور اپنے جوابات ارسال کئے ہیں۔ادارہ ڈائیٹ کیئر ان تمام قارئین کا شکر گزار ہے۔معیار اور دلچسپی کے پیش نظر ادارہ نے مندرجہ ذیل دو اصحاب کا انتخاب کیا ہے کہ جن کو ماہانہ ڈائیٹ کیئر سال بھر کے لئے نہ صرف مفت ارسال کیا جائے گا بلکہ دونوں کو ایک ایک ماہ کے لئے فوڈ سپلیمنٹس بھی ارسال کئے جا رہے ہیں جو کہ ان کی مخصوص ضروریات کو پورا کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

1-ڈاکٹر کیپٹن نصیر احمد (پیر محل ٹوبہ ٹیک سنگھ) 2-اسرار الحق جنرل مینجر زراعت نیسپاک لاہور

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور

1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Vol: 01 Issue: 10

عالمی غذائی بحران اور پاکستان کی حکمت عملی

خصوصی رپورٹ

غیر سرکاری اعداد و شمار کے مطابق گزشتہ تین برسوں میں غذائی اجناس کی قیمتوں میں 181% اضافہ ہوا ہے۔ حیرت انگیز بات ہے کہ ایک طرف دنیا میں 925 ملین افراد روزانہ بھوکے سوتے ہیں تو دوسری طرف دنیا کے دوسوامیر ترین افراد کے پاس دنیا کی 40% آبادی کے برابر سرمایہ ہے۔

ماہرین کے مطابق حالیہ غذائی بحران کی وجوہ دنیا کی آبادی میں مسلسل اضافہ ہے جبکہ قابل کاشت زرعی رقبے میں کمی ہو رہی ہے۔ ماحولیاتی تبدیلیوں سے زرعی زمین تباہ ہو رہی ہے۔ دنیا کے بعض علاقوں میں خشک سالی' سیلاب اور طوفان سے ناقابل تلافی نقصان ہوا ہے۔ غذائی استعمال میں تبدیلیوں کے رجحان کے باعث قابل کاشت رقبہ اور جنگلات' مویشیوں کے لئے چراگاہیں بنتے جا رہے ہیں۔ تیل کی بہت زیادہ قیمتوں نے غلے کی کاشت کی جگہ ''انرجی کراپ'' کے رجحان کو جنم دیا ہے۔ دنیا میں جاری خانہ جنگیوں اور لڑائیوں کی وجہ سے لاکھوں بے گھر افراد اپنے لئے غذائی اجناس پیدا کرنے سے محروم ہیں۔

جنوبی ایشیا کے ملک بھارت میں تقریباً 220 ملین افراد کو دو وقت کی روٹی بھی میسر نہیں۔ اقوام متحدہ کی فوڈ اینڈ ایگریکلچر آرگنائزیشن نے موجودہ عالمی غذائی بحران کا ذمہ دار چین اور بھارت کی تیزی سے بڑھتی ہوئی طلب کو ٹھہرایا ہے کیونکہ دنیا کی چوتھائی آبادی چین میں رہتی ہے جبکہ چین میں صرف 7% زیر کاشت رقبہ ہے۔ یہی صورتحال بھارت کی ہے' یوں دونوں ممالک کو بڑے پیمانے پر غذائی اجناس درآمد کرنی پڑتی ہیں جس سے عالمی سطح پر غذائی اجناس کی طلب میں نہ صرف اضافہ ہو رہا ہے بلکہ برآمد کرنے والے ممالک برآمدات کے لئے کوٹہ مختص کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں تاکہ ان کے اپنے ممالک میں غذائی اجناس کی قلت نہ ہو جائے۔ حالیہ عرصے میں تیل کی قیمت ریکارڈ 147 ڈالر فی بیرل تک پہنچ گئی تھی جو کم ہو کر 84 ڈالر فی بیرل پر آ گئی ہے۔ تیل کی قیمتوں میں اضافہ کی وجہ سے فرٹیلائزر کی قیمتیں بڑھنے کے ساتھ ساتھ کھیت سے منڈی اور بیرون ملک غذائی اجناس کی ٹرانسپورٹ کی لاگت میں اضافہ ہوا ہے۔ ہائیڈروکاربن کے متبادل فیول کی پیداوار غذائی اجناس کی قلت کو شدید تر بنا رہی ہے' خصوصاً امریکہ میں ایتھینول پر دی جانے والی خطیر سبسڈی کے لالچ میں ہزاروں کاشتکار خوراک کی جگہ بائیو فیول کے لئے فصلیں اُگا رہے ہیں۔ اور امریکی کاشتکار اب اپنی مکئی کو بہت زیادہ قیمت ملنے کی وجہ سے مکئی سے بائیو فیول پیدا کرنے والوں کو فروخت کر رہے ہیں۔ اسی وجہ سے ہر سال بائیو فیول کے لئے زیر کاشت رقبے میں اضافہ ہو رہا ہے۔ گندم کی عالمی رسد گزشتہ پچاس سالوں میں سب سے نچلی سطح پر پہنچ گئی ہے۔

پاکستان فی الوقت تقریباً 22 ملین ٹن گندم پیدا کر رہا ہے جو ملکی ضروریات کے لئے کافی ہے لیکن افغانستان کو گندم کی اسمگل کرنے اور ذخیرہ اندوزی کی وجہ سے ملک میں گزشتہ سال کے آخری اور رواں سال کے شروع کے مہینوں میں آٹے کی مصنوعی قلت پیدا ہو گئی تھی جس سے آٹے کی قیمتوں میں ہوشربا اضافہ ہوا۔ تاہم پاکستان میں اپنی گندم کی پیداوار کو دگنا کرنے کا پوٹینشل موجود ہے جس سے وہ گندم برآمد کرنے والے بڑے ملکوں میں شامل ہو سکتا ہے۔ اس کے لئے حکومت کو گندم کی فی ایکڑ زیادہ پیداوار دینے والی اقسام کی کاشت کرنا' زمین ہموار کرنے کی جدید ٹیکنالوجی اپنانا' آبپاشی کے فعال سسٹم کو اختیار کرنا اور زیر کاشت رقبے میں اضافہ کرنا اور گندم کی سپورٹ پرائس کو بین الاقوامی قیمت پر دینا ہو گا تاکہ کاشتکاروں کی حوصلہ افزائی ہو۔ پاکستان کا باسمتی چاول دنیا میں سب سے بہترین کوالٹی کا چاول ہے جسکی سعودی عرب' متحدہ عرب امارات اور مشرق وسطٰی کے دوسرے بڑے ممالک میں مانگ ہے۔ لیکن اس حوالے سے خاطر خواہ اقدامات نہیں کئے جا رہے۔

دنیا میں ''دوسرا سبز انقلاب'' لانے کی ضرورت ہے ورنہ عالمی بحران پر قابو نہیں پایا جا سکے گا۔

******

اداریہ

عظیم دماغ ایک جیسا سوچتے ہیں ....

انسانی تاریخ میں محض حسن اتفاق سے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ دنیا کے کسی کونے میں کسی نے انسانی فلاح کی ایک بات سوچی ہو اور اسی دوران وہی بات دور دراز دنیا کے چاروں کونوں میں بسنے والوں میں سے اکثر نے بھی سوچی ہو اور جب کسی طرف سے عملدرآمد میں پہل ہوئی ہو تو پھر وہ مشن دنیا میں تیزی سے پھیلتا چلا گیا ہو۔ اس کی دور کی مثالوں میں پہیئے کا استعمال' ڈاک کی ترسیل' دودھیل جانوروں کی فارمنگ وغیرہ جیسی انسانی سہولتیں شامل ہیں جبکہ بالکل نزدیک کی مثالوں میں کمپیوٹر کی جہتیں' فون کی فضیلتیں' غذا کی پیداواری صلاحتیں وغیرہ قابل غور ہیں۔

انسانی فلاح و بہبود کے لئے دنیا کے مختلف کونوں میں بسنے والوں نے بھی اگلے ہزاریئے کے لئے کچھ مقاصد طے کئے ہیں۔ جنہیں میلینئم ڈویلپمنٹ گولز (ایم ڈی جی) کہا جاتا ہے۔ جو کہ آٹھ عدد ہیں اور صفحہ سات پر درج ہیں۔ نئے سال کی طلوع ہوتی ہوئی صبح سے ذرا قبل عادتاً ایم ڈی جی کا ریویو کرتے ہوئے ہمارے ذھن میں جھپاکہ ہوا کہ ہمارا مختصر سا جامع ڈائٹ کیئر سبھی ایم ڈی جی پر پورا اترتا دکھائی دے رہا ہے تو کیا جب ہم 1997ء کے اوائل میں اس میگزین کی پلاننگ میں اس کے مقاصد سوچ رہے تھے تو اسی وقت دنیا کے مختلف کونوں سے تعلق رکھنے والے کچھ دماغ نیویارک میں ایم ڈی جی کی حدود طے کر رہے تھے؟ اور شاید بیشمار خفتہ گوشوں میں بھی اپنی اپنی سوسائٹی کے اندر بیٹھے بے شمار دماغ انسانی فلاح کے منصوبے بنا رہے تھے' پھیلا رہے تھے' اس پر عمل کر رہے تھے۔ یوں لگتا ہے کہ دنیا میں ہر وقت ہر جگہ لوگ اپنے جیسے دوسرے لوگوں اور آنے والی نسلوں کی فلاح سوچتے رہتے ہیں۔ تبھی دنیا قائم ہے اور اپنی ترقی کے عروج پر ہے۔

پس تب سے ہم نے اب اپنی تحریک کو بھی ایم ڈی جی (منتقلی ڈائیٹ کیئر گولز) سمجھنا شروع کر دیا ہے۔

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad jafri, PhD
Hk. M. Ahmed Saleemi, FTJ
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Lahore
Dietcare
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Milking Hormone & Abortion in Women

S. M. Faiq, PhD

It is very common to inject oxytocine hormone to dairy animals just before milking! Has it potential risk to consumers, particularly the pregnant women?

About 95% commercial dairymen inject oxytocine hormone to manage milk secretion to meet their transportation schedule. A concern is generally shown by the consumers about the bad impact of this hormone on animals as well as on pregnant women taking this milk. What is the reality, *Dietcare* highlights!

Oxytocine is a unique hormone of posterior pituitary gland of animals (including man) made up of mainly protein and causes better milk secretion in milking species. It controls the physiology of lactation and helps in complete evacuation of the udder and also enables the female animals and women to resist the harsh climate. This hormone helps in lactation as well as in parturition of the new born and expulsion of retained placenta; hence it contraindicates during pregnancy. It may cause abortion in first trimester of pregnant females if injected dose becomes over. Posterior pituitary of the females contains 30 to 50 units of oxytocine while only one-twentieth to one-tenth of this hormone causes milk letdown in 40 to 50 seconds after release and/or injection. It has no residual effect in the secreted milk due to its 1 to 2 minutes half-life and eventually absorbs completely in the animal blood without permitting even traces in the milk.

Injecting oxytocine is not considered good in standard animal production practices. Mal-administration of oxytocine in dairy animals, for instance, over-dosing, expiry & shelf-life conditions, storage and transportation, etc. are a few specific factors which cause disturbances in dairy animals in terms of irregular estrus cycle, early embryonic mortality and early abortion. The last two conditions may come during first-trimester of the pregnancy if injected oxytocine is overdosed because oxytocine causes myomatrial contractions. Myomatrial extractions are important and play their positive role at the time of parturition and not during pregnancy.

There are a few other ill factors which must also be considered. For instance, animal becomes habitual and milk secretion becomes difficult without injecting oxytocine, loss of fetus is a production loss, farmer comes under economic pressure as well as the dairy animal reduces milk quantity during next lactation. In addition to that, hormonal therapy is itself a bad practice particularly when the hormone is artificial. Longer use of any hormone disturbs the function of a pool of hormones because group of hormones work under feed-back mechanism.

Many questions are frequently asked as regards abortion in pregnant women. Our opinion is that connecting women abortion with the intake of oxytocine led milk is a medical hype and has no logical reason at all. First, milk is always secreted by the normal and natural action of oxytocine; second, oxytocine is released and finally absorbed in animal blood by completing its action, thus no question arises for its secretion in the milk. Third, if overdosed injected oxytocine is released in the milk, it only stays for 1 to 2 minutes and then disappears. Generally we take milk after many hours of milking. Fourth, oxytocine is a protein which is heat labile, it must be destroyed during boiling of milk, if persists in raw milk. Fifth, pregnant women blood has a safety agent, oxytokinase enzyme, which has the optimum capacity to break down the oxytocine hormone, thus women are safe from dangerous effects. Sixth, most of the pregnant women do not like to take milk particularly during first trimester. Based on the discussion above, it is safely concluded that though it is a mal-practice, oxytocine-injected milk ejection and its use has absolutely no adverse effect in pregnant women.

Editorial

Is the Cure Worse than the Disease?

Bioenergy, the use of biofuel for power and heat, has during the last decade attracted considerable interest and expectations. The greatest upsurge in interest has focused on biomass prepared into biofuel (mainly ethanol and biodiesel) used to power transport vehicles. It has been widely hoped that the use of biofuel can contribute to the solution of a range of problems including reduction of greenhouse gas emission, provide a renewable and therefore sustainable energy source, and increase the agricultural income for rural poor in developing countries. If these achievements could indeed be made, there would be very strong ethical arguments in favour of liquid biofuel production. In the last few years, however, serious concerns have emerged and have, during the last year, grown in strength and significance. There are well documented claims that there are serious harmful consequences of biofuel production which have been grossly underestimated, and that the alleged benefits have been considerably exaggerated.



The world is now facing a deep crisis caused by a steep increase in food prices without a corresponding increase in income for the food insecure. Biofuel production is one of its causes. Biofuel production has also given rise to a number of other problems and risks causing a far-reaching concentration of land ownership in developing countries with harmful effects on the livelihoods of vulnerable groups. We need to explore policies and projects concerning biofuel production from the perspective of the realization of the human right to food.

The right to food is defined by the United Nations as a right to physical and economic access at all times to adequate food and to be free from hunger. The right to be free from hunger has been defined as a fundamental human right in international human rights law, to be given the highest priority both in national and international policies regarding food and agriculture. Be vigilant!

Sugar especially refined sugar is Public Enemy #1.

Because, not only does it feed cancer cells, it's a menace to the heart as well. Sugar stimulates excess insulin production, which leads to damaging arterial inflammation, a major cause of heart disease. Avoiding sugar is just one of the many steps you can take at your own.

Dietary Tips (by Nutritional Experts)

Gelatin (jelly) is the only animal protein which has no essential amino acids.
Soybean is the only plant protein which has all essential amino acids.
Dietary cholesterol is not dangerous as that of saturated fats.
UHT and pasteurized milk do not spread hepatitis.
Desi ghee contains 99.8% saturated fat (bad fat) and only 0.1% proteins.
Milk is spoiled due to acidic action of lactic acid which coagulates the milk casein.

Corporate Capture and Coca-Cola

Ian Roberts, *London School of Hygiene and Tropical Medicine*

In this article, the writer describes how an arrangement was made by World Health Organization (WHO) staff for him to meet with representatives from Coca-Cola regarding the company's proposal to fund research on physical activity. The proposal was subsequently forwarded from this company to the writer.

Apparently, according to the Coca-Cola people, this proposal was the culmination of discussions that they had been having with WHO over the past few months and where a keen interest was collectively expressed in understanding better the potential relationship between physical activity, as active transport walking, cycling, etc, health and potential environmental benefits, that is carbon emissions. The proposal indicated a desire to get people active.

Mr. Roberts points out that it is not surprising that a company selling an energy-dense soft drink might want to focus attention on the output side of the personal energy-balance equation, and that it would be more convenient to blame people's fatness on "a lack of cycle paths, than on the 35 g of sugar contained in a 330 ml Coke can".

The writer believes that there must be many private contract-research organizations that would be able to do Coca-Cola's research for them, and that sending him a research proposal which he was then expected to send back to them for funding seemed to him like an insensitive attempt at "corporate capture". He felt sure that Coca-Cola would find other universities eager to avail themselves of industry-sponsored research. He then laments the "sad abuse of the rare freedom granted to publicly funded academics to seek answers to socially important questions".

The writer goes on to postulate what this episode actually says about WHO, and queries, "What benefits are there to public health from brokering research deals between the beverage industry and a university school of public health?"

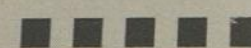
The writer also informs readers that Derek Yach, the former director of non-communicable diseases and mental health at WHO is now Director of Global Health Policy for PepsiCo. Yach, has apparently stated, referring to policies on nutrition and physical activity, that "work with colleagues while at the WHO convinced me that such policies need to be developed and implemented in partnership with the corporate food sector if they are to achieve maximum impact". This means that while in jobs at WHO, such staff are probably already being influenced by these companies; and once they retire they jump to these companies.



Mr.Robert ends the article expressing his concern that close links with the industry could influence the extent to which WHO pursues public health objectives when these objectives come up against corporate interests.

We believe that the scenario we have summarized above is not unique to WHO and the fizzy drinks industry, but is rampant where public health institutions, including government agencies and public universities, collaborate with the various industries (whose products have an adverse impact on health) for research and other joint ventures.

Reference: The Lancet, Vol. 372, December 2008



Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 321 430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

غذائی خبرنامہ

ماہانہ ڈائیٹ کیئر پاکستان کا واحد ٹیکنیکل وسائنسی فوڈ میگزین ہے جو عالمی غذائی معلومات ہر ماہ باقاعدگی سے معالجین وعوام تک پہنچاتا ہے۔اب قارئین کے اصرار پر غذائی خبرنامے کا آغاز کیا جارہا ہے جس میں اس شعبے سرگرمیوں کو رپورٹ کیا جائے گا۔



- حالیہ بارشوں سے گندم کی آئندہ فصل کے متاثر ہونے کا شدید خطرہ ہے۔
- اتوار اور جمعہ بازاروں میں غیر معیاری پھلوں' سبزیوں اور ملاوٹ والی غذاؤں کی فروخت اس ماہ بھی جاری رہی۔
- نیسپاک لاہور کے افسران کی ایک ٹیم نے کوارگندل کا مشروب بنانے والی کمپنی ایلوپاک کے فارم کا دورہ کیا اور اس وسیع سطح پر امریکن ورائٹی کی کاشت کو سراہا۔
- فیملی فزیشنز علامہ اقبال ٹاؤن لاہور چیپٹر کی ایک گروپ میٹنگ میں ڈاکٹر سلطان محمود نے کوارگندل کے سوفیصد پلپ پر مشتمل مشروب کی طبی خصوصیات پر روشنی ڈالی۔

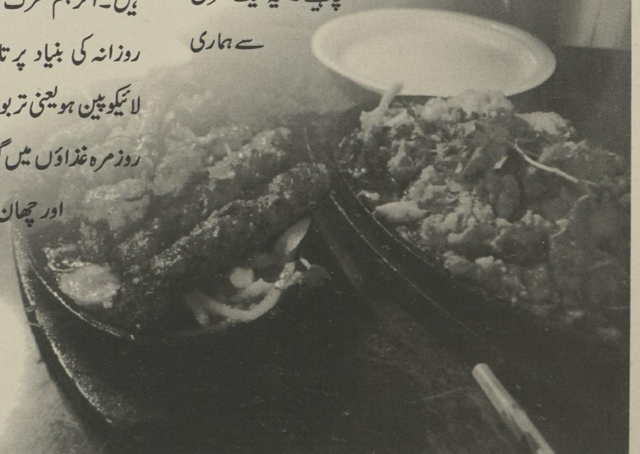
ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ایک نیا سلسلہ "ہم اور دنیا" شروع کیا گیا ہے۔جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔آپ کی آراء کا انتظار رہے گا...... (ایڈیٹر)

صحت مند غذا سے پراسٹیٹ کینسر پر قابو پایا جاسکتا ہے

ڈائیٹیشنز آف کینیڈا نے حال ہی میں اس بات کو دہرایا ہے کہ متوازن غذا' مناسب وزن اور چست طرز زندگی سے 33 فیصد مردوں کو پراسٹیٹ کینسر سے بچایا جاسکتا ہے۔

ہمارے معاشرے میں یہ خیال عام ہے کہ مردوں کی بڑھاپے میں پراسٹیٹ غدود پھول جاتی ہے اور اسکی سرجری کرادینی چاہیے۔ یہ ایک طرح سے ہماری



لاپرواہی ہے کہ ہم ایسی بیماریوں کو بھی قبول کر لینے پر تیار رہتے ہیں کہ جن سے باآسانی بچا جاسکتا ہے۔پہلی بات تو یہ ہے کہ مردوں میں بڑھاپے میں آکر پراسٹیٹ کا پھول جانا کوئی ایسا ضروری واقعہ نہیں ہے کہ جس کو جوانی ہی سے قبولیت بخش دی جائے۔دوم سرجری کرالینا بھی کوئی احسن اقدام نہیں ہے۔مسئلہ صرف اتنا ہے کہ جب ہم ادھیڑ عمری میں نامناسب غذاؤں کی بھرمار کر لیتے ہیں' سست الوجودی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور وزن قابو میں نہیں رکھ سکتے تو لامحالہ اپنے آپ خود ہی پراسٹیٹ والے خطرے میں ڈال لیتے ہیں۔اگر ہم متحرک طرز زندگی اپنالیں۔ وزن قابو میں رکھیں نیز روزانہ کی بنیاد پر تازہ پھل' اور سبزیاں لیں خصوصاً جن میں لائیکوپین ہو یعنی تربوز' چکوترا اور ٹماٹو ساس وغیرہ۔اس کے علاوہ روزمرہ غذاؤں میں گوشت کم کر کے مٹر' لوبیا' بیج' دانے دار اجناس اور چھان والا آٹا زیادہ کرلیں تو بھی اس خطرے سے کما حقہ بچت ہوسکتی ہے۔گوشت کا شوق ہم برائلر اور مچھلی سے البتہ پورا کر سکتے ہیں۔

امریکن محقق پیٹرا ایتھرٹن کے مطابق اگر ایک لٹر کوارگندل کا سیرپ ماہانہ کی بنیاد پر لے لیں تو بڑھاپے میں پراسٹیٹ کے پھول جانے یا کینسر کا امکان آدھا رہ جاتا ہے۔

موٹاپا اور تمباکو نوشی زندگی کے لئے دو خطرات ہیں

برٹش میڈیکل جرنل کی ویب سائٹ کی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ نوجوانوں میں موٹاپے سے قبل از وقت موت کا خطرہ اتنا ہی بڑھ جاتا ہے کہ جتنا دس سگریٹ روزانہ پینے سے۔لہٰذا دونوں ہی زندگی کے لئے بے حد خطرناک ہیں۔

ہمارے نقطہ نظر سے اس میں دو معاملات محل نظر ہیں۔پہلا نکتہ یہ ہے کہ اگر موٹاپے اور سگریٹ نوشی کو اکٹھا کیا جائے تو کیا زندگی کو دُگنا خطرات لاحق ہونگے۔اس کا جواب برٹش میڈیکل جرنل نے یہ دیا ہے کہ نہیں ایسا نہیں ہے۔پس نتیجہ یہ نکلا کہ موٹاپا اور سگریٹ نوشی الگ الگ دو خطرات ہیں یعنی اگر کوئی سگریٹ نوش نہیں ہے مگر موٹاپے کا مریض ہے یا سمارٹ ہے مگر سگریٹ نوش ہے تو دونوں ایک جیسے خطرات کا شکار ہیں۔دوسرا نکتہ "قبل از موت" کے بارے میں ہے۔اس کی مذہبی توضیح تو یہی ہے کہ موت کا وقت مقرر ہے اور حالات چاہے جیسے بھی بدلتے رہیں رب تعالیٰ پہلے سے جانتا ہوتا ہے کہ موت سے کب ہمکنار کرنا ہے۔

اسی نکتے کی ایک سائنسی وضاحت بھی ہے اور وہ یہ کہ ہمارے اعضائے رئیسہ کہ جن کے بارے میں ہم اپنی پوری زندگی کا حساب لگاتے ہیں وہ موٹاپے یا سگریٹ نوشی کے باعث مضمحل ہوجاتے ہیں۔اور کوئی خاص عضو اپنی مقررہ زندگی پوری نہیں کرپاتا پس انسان جزوی طور پر بیمار یا کلی طور پر مردہ ہوجاتا ہے۔ ★★



حکیم سیف الدین چکوال سے رقمطراز ہیں کہ جنوری 09 میں شائع شدہ غذائی امتحان نے مجھے بحیثیت طبیب اور دیگر مریضوں کو بہت فائدہ پہنچایا ہے۔ادارہ کی آپ سے درخواست ہے کہ اگر آپ سوالنامے کے جوابات ارسال کردیتے تو آپ کو مقابلے میں شریک کیا جاسکتا تھا۔

ڈاکٹر محسن اقبال اسلام آباد سے رائے دیتے ہیں کہ ماہنامہ وقفے وقفے سے بھیجنے کی بجائے تسلسل سے ارسال کردیا کریں اس سے ہماری غذائی معلومات میں بے حد اضافہ ہورہا ہے۔اس سلسلہ میں عرض ہے کہ یہ میگزین بعض اوقات مختلف پیشہ وارانہ تنظیموں کے ممبرز کو تعارفی طور پر بھجوایا جاتا ہے اور پسند آجانے کی صورت میں اس کی سالانہ خریداری کی توقع رکھی جاتی ہے۔آپ سے التماس ہے کہ عوام کی فلاح کے لئے غذائی آگاہی پر مشتمل اس میگزین میں دیگر فیملی فزیشنز کو بھی شامل کریں۔

پروفیسر مسعود حسن لاہور سے اپنے قیمتی مشوروں سے نوازتے ہیں کہ آپ اس معلوماتی میگزین کی ضخامت کیوں نہیں بڑھا دیتے۔ ہماری عرض حال محض دو نکات پر مشتمل ہے۔اول یہ کہ موجودہ میگزین کا معلوماتی مواد اگر عوامی انداز میں چھاپا جائے تو 24 صفحات لے سکتا ہے۔دوم اس وقت ہم صرف یہ چاہ رہے ہیں کہ معالجین اپنے محدود وقت میں زیادہ سے زیادہ معلومات لے سکیں۔ ()()()()



کافی کا نعم البدل

گندم کے پورے دانے والے آٹے کو چھان کر جو بھوسی یا چوکر بچتا ہے وہ بہت فائدہ مند ہے۔ اس بھوسی کو گرم توے پر اس طرح بھون لیا جائے کہ وہ براؤن رہے یعنی نہ جلے اور نہ کچی رہے۔ اگر اس کو چائے کی طرز پر پانی دودھ اور چینی کے ساتھ خوب ابال کر اور چھان کر پیا جائے تو اس کا ذائقہ کافی کی طرح کا ہوگا۔ اس کافی کو پینے سے اصل کافی کے نقصانات سے بچاؤ اور فوائد کا حصول ممکن ہے۔ بھوسی کے ٹانک میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہوگی اور بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، قبض اور ریاحی تکالیف سے نجات ملے گی۔ جسمانی کمزوری دور کرنے میں یہ بے مثل ہے اور اسے ہر شخص استعمال کر سکتا ہے۔



بیماروں کے کھانے پکانا بھی ایک فن ہے

تحریر: صفورا خیری

بیماروں کے کھانے تندرست آدمی کی روز مرہ کی غذا سے قدرے مختلف ہوتے ہیں ہمارے ہاں لوگ عام طور پر اس بات کا خیال نہیں کرتے کہ کھانے میں ذرا سی بے احتیاطی جہاں مختلف امراض کو جنم دیتی ہے وہیں انسانی صحت کے لئے ایک مستقل خطرہ بھی بن سکتی ہے آج کے جدید دور میں جہاں میڈیا پکوان کے نت نئے طریقے پیش کر رہا ہے یہ خیال کسی کے ذہن میں نہیں آیا کہ پرہیزی کھانے کون سے ہوتے ہیں ان کی افادیت اور اہمیت کیا ہے نیز کس قسم کے مریضوں کو کس قسم کی ایسی غذا دینی چاہیئے جو غذائیت اور طاقت کے لحاظ سے بھی اچھی ہو۔

مرض کی حالت میں چونکہ جسم کو زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا جتنا کہ تندرستی میں اس لئے غذا کی بھی کم ضرورت ہے لیکن بیماری میں حرارت عام طور پر بڑھ جاتی ہے اس لئے پانی کی زیادہ سے زیادہ ضرورت پڑتی ہے معدے کے خراب ہو جانے کی وجہ سے ایسی اشیاء جو حرارت و قوت پیدا کریں مثلاً مرغن غذائیں زود ہضم نہیں ہوتیں نشاستہ دار غذائیں اور شکر وغیرہ نفخ پیدا کرتے ہیں لحمی اغذیہ اگر باقاعدہ ہضم نہ ہوں تو خون میں گرمی پیدا کرتی ہیں اس لئے یہ بے حد ضروری ہے کہ بیمار کو مکمل آرام دیا جائے جسمانی و دماغی کام نہ کیا جائے تاکہ کمزور ہاضمے پر غذا کا بار نہ پڑ سکے اور جو کھانا دیا جائے وہ ہلکا پھلکا طاقت سے بھرپور ہو۔

بخار کی صورت میں

پانی زیادہ سے زیادہ پیا جائے۔

گوشت سے پرہیز کیا جائے۔ شکر، نمکیات اور پھلوں کے جوس دیئے جائیں۔

غذا کا مشروب حالت میں دیئے جانا بہتر ہے مثلاً دودھ سوڈا، شہد وغیرہ

ایسی بیماریاں جن میں بخار نہ ہو مگر نقاہت زیادہ ہو

کچے گوشت کا عرق

پھاڑا ہوا دودھ

مقوی و محرک اشیاء مثلاً یخنی، اوولٹین

جگر و تلیلے کے امراض میں

مرغن اشیاء مضر ہوتی ہیں۔

مصالحہ دار کھانے۔

زیادہ مٹھاس نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

دل اور پھیپھڑے کی بیماریوں میں

مرغن و نشاستہ دار چیزیں نفخ پیدا کرتی ہیں۔ پانی کی مقدار کم کر دینی چاہیئے۔ چوبیس گھنٹے میں صرف ایک گلاس پانی دیا جائے ہر وہ غذا چکنی یا جو تر ہو دل کے امراض میں مہلک ثابت ہو سکتی ہے۔

خون کی کمی اور اس کی بیماریوں میں

کلیجی کا شوربہ، کچی کلیجی کا عرق، نمکیات و تازہ پھلوں کا عرق اور وٹامنز مفید ہیں۔ پانی زیادہ سے زیادہ دیا جائے تازہ ہوا بھی خوراک کا کام دیتی ہے۔

دماغی و اعصابی بیماریوں میں

لحمی اجزاء کی زیادتی مفید ہوتی ہے، ثقیل و دیر ہضم اغذیہ خرابی کرتی ہیں۔ خشک میوہ جات مفید ہیں۔

جلدی امراض میں

نمک کا استعمال عام طور پر مضر ہوتا ہے۔

مریضوں کے اوقات و طرز طعام

تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کم مقدار میں غذا دینا اس سے بہتر ہے کہ زیادہ غذا زیادہ وقفے سے دی جائے سوتے ہوئے مریض کو کھانے کے لئے ہرگز نہیں اٹھانا چاہیئے جب تک یہ یقین نہ ہو جائے کہ نقاہت کی وجہ سے نیند کا غلبہ رہتا ہے۔ صبح کے وقت مریض کو زیادہ دیر تک بھوکا نہ رکھا جائے علی الصبح منہ، دانت اور حلق کی صفائی کے بعد مریض کو عموماً بھوک لگنے لگتی ہے۔ عام غذا میں تغیر و تبدل اور کسی خاص غذا سے پرہیز جب تک بے حد ضروری نہ ہو ہرگز نہ کیا جائے۔

دودھ پینے سے شوگر کا خطرہ کم

روزانہ ایک گلاس دودھ پینے سے مردوں میں شوگر اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ یہ بات برطانیہ میں ایک تحقیق میں پتہ چلی ہے۔ دودھ کی بنی اشیاء کھانے سے ''میٹابولک سنڈروم'' کم ہوجاتا ہے۔ میٹابولک سنڈروم کی ایک ساتھ کئی علامات ہیں جن کے ذریعے بیماری بڑھنے کا خدشہ زیادہ ہوجاتا ہے۔ جرنل آف ایپڈیمولوجی اینڈ کمیونٹی ہیلتھ میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ میٹابولک سنڈروم مرنے کے خطرے کو پچاس فیصد بڑھا دیتا ہے اور لوگوں کو دودھ سے بنی اشیاء کو روزانہ کھانے کی صلاح دی گئی ہے۔ یونیورسٹی آف کارڈف کی ایک تحقیق میں حصہ لینے والے 2375 میٹابولک سنڈروم والے مردوں کو دو سے زیادہ بیماریوں، جیسے زیادہ بلڈ پریشر، گلوکوز، انسولین اور خون میں چربی جیسے خطرات موجود ہیں۔ بیس برس پر پھیلی ہوئی تحقیقات میں معلوم ہوا ہے کہ جن لوگوں میں میٹابولک سنڈروم موجود ہے۔ ان کو دل کی بیماریوں کا خطرہ دگنا اور شوگر ہونے کا خطرہ چار گنا زیادہ ہوجاتا ہے مگر وہ لوگ جو روز ایک گلاس یا ایک گلاس سے زیادہ دودھ پیتے ہیں۔ ان کو 62 فیصد کم خطرہ ہے اور جو دودھ کی بنی اشیاء پابندی سے کھاتے ہیں ان کو 56 فیصد کم خطرہ ہے۔ پروفیسر پیٹر ایلوڈ نے کہا کہ برطانیہ میں پچھلے پچاس سال میں اس کی روزمرہ خوراک کی خصوصیت کے باوجود دودھ کی خریداری کم ہوگئی ہے تاہم حالیہ اعداد و شمار کے مطابق دودھ اور اس سے بنی اشیاء لوگوں کی خوراک کا اہم حصہ ہیں۔

نائلہ انور وڑائچ

انسانی صحت کے لئے قدرت کا انمول تحفہ

اخروٹ

اخروٹ کی کاشت ہزاروں سال سے کی جارہی ہے۔ اخروٹ کا پودا اپنی ظاہری خوبصورتی کی بناء پر بیش قیمت ہے اور اسے ودیعت کی گئی حیات انسانی زندگی سے کئی درجے طویل ہے۔ اسے بہت لمبے عرصے سے خوراک، ادویہ، رنگ سازی اور تیل بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ، ترکی، فرانس، چین، ایران اور رومانیہ میں اسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اخروٹ سے حاصل ہونے والے طبی فوائد ان گنت ہیں اور ان وسعتوں کو ان چند سطور میں سمیٹنا ایک دقت طلب ہی نہیں بلکہ ناممکن امر ہے۔ اسکی مکمل طبی خصوصیات ماہرین کی نظروں سے ابھی بھی اوجھل ہیں اور وہ ان حقائق تک مکمل رسائی حاصل کرنے میں شب و روز سرگرداں ہیں۔

اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کا بہت بڑا ماخذ ہے۔ اہم اومیگا 3 فیٹی ایسڈز دل کے لئے محافظ چکنائیاں کہلاتے ہیں جنہیں ہمارا جسم غذا سے انکی ضرورت پوری کرتا ہے۔ ہمارے جسم کو اسکی ضرورت بہت قلیل مقدار میں ہوتی ہے۔ اخروٹ چونکہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کا سب سے بڑا ماخذ ہے، اسی بناء پر اسکا شمار دنیا کے بہترین پھلوں میں ہی ہوتا ہے۔ LDL (جو کولیسٹرول کی انتہائی خطرناک قسم ہے) اور Lipoprotien'a' جو دوسرا کمپاؤنڈ ہے جو خون کے انجماد کو بڑھا کر Atherosclerosis کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے، میں بھی اخروٹ کا استعمال بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں HDL کولیسٹرول، جو مفید کولیسٹرول ہے، کا لیول بڑھاتا ہے۔ "Phytochemistry" میں چھپنے والی حالیہ رپورٹ کے مطابق اخروٹ میں پائے جانے والے کثیر پولی فینولک کمپاؤنڈ بالخصوص ایلیجک ایسڈ اور جیلک ایسڈ بہترین انٹی آکسیڈنٹ ہیں جو LDL کولیسٹرول کو فری ریڈیکلز کی جانب سے پہنچنے والے اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں LDL کولیسٹرول آکسیڈائز ہوکر بدنام زمانہ پلیک میں بدل کر دل کے کولیسٹرول کے دورے کے امکان کو 100 فیصد یقینی بنا دیتا ہے۔

اخروٹ میں موجود چکنائیاں مثلاً محافظ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دل کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ یہ دل کی بے ہنگم ہوتی دھڑکنوں کو معمول پر لانے کے ساتھ ساتھ شریانوں میں خون کے انجماد کو روکتے ہیں۔ ''برٹش جرنل آف نیوٹریشن'' کے مطابق اخروٹ میں انٹی آکسیڈنٹس کا تناسب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اب تک اخروٹ میں 16 پولی فینولز دریافت کئے جاچکے ہیں۔ جن میں تین نئے دریافت شدہ ٹینز بھی شامل ہیں جو معیاری انٹی آکسیڈنٹس ہیں۔ ان انٹی آکسیڈنٹس کی کرشمہ سازیاں عالمی جرائد میں چھپی ہیں۔ جب غذا کے ذریعے مونگ پھلی اور اخروٹ کا ان ٹیک مناسب رکھا گیا تو کارڈیو ویسکولر اور کارونری ہارٹ کی بیماریوں کی وجہ سے موت کا خطرہ بہت حد تک کم ہوگیا۔ مجموعی شرح اموات میں 11 فیصد تک کمی تب دیکھنے میں آئی جب ہفتے میں ایک بار مونگ پھلی اور اخروٹ استعمال کئے گئے۔ 19 فیصد شرح اموات میں کمی سامنے آئی جب اخروٹ اور مونگ پھلی کا استعمال ہفتے میں کم از کم چار مرتبہ کیا گیا۔

اخروٹوں میں "l-arginine" جو کہ ضروری امائنو ایسڈ ہے، بہت وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جسم میں اور بالخصوص خون کی ان شریانوں میں جو بہت محنت کرتی ہیں، "l-arginine" ایک کیمیکل نائٹرک آکسائیڈ میں بدل کر بلڈ ویسلز کی اندرونی دیواروں کو ملائمت عطا کرتا ہے تاکہ یہ حالت سکون میں رہیں۔ ہائپر ٹینشن میں اس کیمیکل کی اہمیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ وہ افراد جو ہائپر ٹینشن کا شکار ہوتے ہیں، انہیں نائٹرک آکسائیڈ کا نارمل لیول قائم رکھنے میں وقت ہوتی ہے جس کی وجہ سے انہیں مستقبل میں صحت سے متعلق شدید نوعیت کے مسائل، جیسے ذیابیطس اور جنسی کمزوری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ "l-arginine" کی فراہمی کے سلسلے میں اخروٹوں سے مدد لیکر اس خطرے کو ٹالا جاسکتا ہے۔



غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

- ⌘ ہائی پرسین میں دافع کینسر خصوصیات موجود ہیں۔
- ⌘ آرسینک بلڈ کینسر میں انتہائی موثر ہے۔
- ⌘ ادرک میں پائے جانے والا جوہر موثرہ جنجرول پلیٹ لٹ کو محرل ہونے سے روکتا ہے۔
- ⌘ میگنیشیم کا وریدی انجکشن Stent thrombosis میں موثر ہے۔
- ⌘ ولایتی املی (Garcinia cambodia) جسم میں چکنائی کو کم کرتی ہے۔
- ⌘ برہمی ذہنی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہے۔
- ⌘ دافع تکسیدی اور جگر کی حفاظت کی خصوصیات زنک میں پائی جاتی ہیں۔
- ⌘ بنولہ میں پایا جانے والا کیمیائی مرکب Gossypol مردی خاندانی منصوبہ بندی میں استعمال ہوتا ہے۔
- ⌘ فولاد جگر کے کینسر کے پیدا ہونے میں معاون ہوسکتا ہے۔

سبزیاں، پھل اور ہماری معیشت

خصوصی رپورٹ

پاکستان کا شمار دنیا کے چند بڑے زرعی ملکوں میں ہوتا ہے۔

پاکستان میں پھل اور سبزیوں کی سالانہ پیداور تقریباً سولہ ملین میٹرک ٹن ہے اور فروٹ جوس کی کل پاکستانی برآمدات 2000-01ء میں 127 ملین ڈالر اور 2001-02ء میں کل برآمدات صرف 119 ملین ڈالر تھیں۔اسی طرح سبزیوں کی کل پاکستانی برآمدات 2000-01ء میں 43 ملین ڈالر اور 2001-02ء میں 37 ملین ڈالر تھیں۔

پھل اوسبزیاں وافر مقدار میں پیدا ہونے کے باوجود انکی برآمدات نہ ہونے کے برابر ہیں جسکی بنیادی وجہ پھل اور سبزیوں کی پروسس کرنے کے صنعتی ڈھانچے کا فقدان ہے۔

ہمارے دس کروڑ افراد کا ذریعہ معاش زراعت سے وابستہ ہے لیکن پھل اور سبزیوں کی اتنی مختصر برآمدات کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ پاکستان میں پھل اور سبزیوں کی پروسس کرنے کی تجارتی و برآمدی صنعت کا سرے سے کوئی وجود ہی نہیں اور نہ ہی فریز کی ہوئی سبزیوں کی برآمد کا کوئی تصور موجود ہے۔

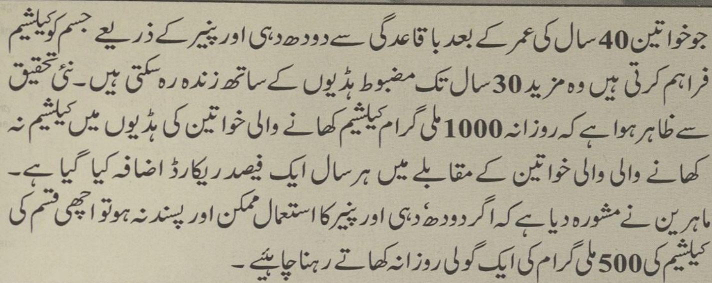
ترکی جو ہمارے مقابلے میں ایک بہت چھوٹا زرعی ملک ہے لیکن ترکی کا Tomato Paste یورپ بھر میں مقبول ہے اور روس کی منڈی میں سب سے زیادہ بکنے والا پیسٹ ہے اٹلی میں تیار ہونے والا مٹر، لوبیا اور بینگن کا پیسٹ ٹن پیک کی صورت میں دنیا بھر میں مقبول ہے۔ بلغاریہ اور ہنگری کے پروسس کیئے ہوئے کھیرے، مرچیں، لہسن اور ٹماٹر یورپ بھر میں مقبول ہیں۔ عالمی مارکیٹ میں پولینڈ، بلغاریہ، اٹلی اور اسپین کی منجمد خوراک بہترین اور معیاری مانی جاتی ہے۔اسپین اور پرتگال کا محفوظ کیا ہوا زیتون دنیا بھر میں برآمد کیا جاتا ہے یہ تمام ممالک زرعی شعبے میں ہم سے بہت کم ہیں لیکن ان ممالک میں سبزیوں اور پھلوں کو پروسس اور محفوظ کرنے کی صنعت بہت مستحکم ہے یہ ممالک اس صنعت سے سالانہ اربوں ڈالر کماتے ہیں لیکن ہمارے ہاں گاؤں دیہات میں اکثر فاضل پھل اور سبزیاں جانوروں کو کھلا دیئے جاتے ہیں۔حکومت نے اس صنعت کی بنیاد ڈالنے کے لئے کچھ عملی اقدامات کیئے تو ہیں لیکن یہ صنعت لائیوسٹاک فارمنگ کی طرح انتہائی توجہ کی طالب ہے ویجیٹیبل پروسیسنگ کی صنعت کو فروغ دینے کے لئے سندھ اور پنجاب بھر میں تحصیل کی سطح پر زرعی انڈسٹریل زون بنانے چاہئیں اس صنعت کا شمار چھوٹی اور درمیانی صنعتوں میں ہوتا ہے۔ ''سمیڈا'' اس صنعت کی ترقی و ترویج میں بنیادی کردار ادا کرسکتا ہے۔ملکی سطح پر بڑے مالیاتی اداروں کو چاہیئے کہ اس صنعت کی مشینری کی درآمد کیلئے قرضہ فراہم کریں اور حکومت کو چاہیئے کہ اس صنعت کو خاص چھوٹ اور دیگر مراعات دی جائیں اس طرح ویجیٹیبل پروسیسنگ کی صنعت لائیوسٹاک فارمنگ کی طرح ایک طرف برآمدات بڑھانے اور زرمبادلہ کمانے کا اہم ذریعہ بن سکتی ہیں اور دوسری طرف دیہات میں غربت اور بے روزگاری کے سیلاب پر کسی حد تک بند باندھ سکتی ہے۔

سبزیوں کی برآمدات کے لئے مشرق وسطیٰ، سنگاپور، تائیوان، جاپان، روس، یوکرائن، بیلاروس وغیرہ بہترین منڈیاں ہیں روس پندرہ کروڑ کی آبادی پر مشتمل ایک ایسی بڑی منڈی ہے جہاں بند گوبھی، آلو، ٹماٹر اور کھیرے کے علاوہ کوئی سبزی پیدا نہیں ہوتی۔

پاکستان پھل کی پیداور میں بھی دنیا کے صف اول کے ممالک میں شمار ہوتا ہے۔آم کی پیداوار پاکستان میں ایک ملین ٹن سالانہ کے قریب ہے۔ ہم دنیا کی پانچویں بڑی آم پیدا کرنے والی قوم ہیں لیکن ہماری آم کی برآمدات صرف پچاس ہزار میٹرک ٹن سالانہ ہیں۔ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنی روایتی منڈیوں (مشرق وسطیٰ، جاپان، سنگاپور وغیرہ) کے خول سے نکل کر نئی منڈیاں تلاش کریں۔

پاکستانی موسمبی اور کینو پوری دنیا میں خاص مقام رکھتے ہیں۔ بین الاقوامی طور پر مشہور ومعروف فروٹ جوس بنانے والی کمپنی "J7" اپنی اشتہاری مہم میں یہ بتاتی ہے کہ دنیا کا بہترین کیلا جنوبی امریکا، سب سے معیاری آم انڈیا اور دنیا کا بہترین اور ذائقے دار کینو پاکستان میں پیدا ہوتا۔اس اشتہاری مہم کی وجہ سے روسی عوام یہ تو بخوبی جانتے ہیں کہ دنیا کی بہترین موسمبی پاکستان میں پیدا ہوتی ہے لیکن ہماری نااہلی کی وجہ سے وہ اس کے ذائقے سے ناآشنا ہیں۔حکومت وقت کو اس جانب توجہ دینی چاہیئے۔ ⁂

مضبوط ہڈیوں کا آسان طریقہ



جوخواتین 40 سال کی عمر کے بعد باقاعدگی سے دودھ دہی اور پنیر کے ذریعے جسم کو کیلشیم فراہم کرتی ہیں وہ مزید 30 سال تک مضبوط ہڈیوں کے ساتھ زندہ رہ سکتی ہیں۔ نئی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ روزانہ 1000 ملی گرام کیلشیم کھانے والی خواتین کی ہڈیوں میں کیلشیم نہ کھانے والی والی خواتین کے مقابلے میں ہر سال ایک فیصد ریکارڈ اضافہ کیا گیا ہے۔ ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ اگر دودھ، دہی اور پنیر کا استعمال ممکن اور پسند نہ ہو تو اچھی قسم کی کیلشیم کی 500 ملی گرام کی ایک گولی روزانہ کھاتے رہنا چاہیئے۔

رنگین پھلوں اور سبزیوں کا استعمال

تلخیص : ایس ایم فائق

ہم سب ہی پھل اور سبزیاں کھانے کے فوائد سے پوری طرح آگاہ ہیں اور سائنسدانوں کے علاوہ محققین بھی ہمیں اس بارے میں نت نئی معلومات فراہم کرتے رہتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق مختلف پھلوں یا سبزیوں کے چند اضافی ٹکڑے کھانے سے ہر روز آپ سرطان کے خطرات کو واضح طور پر کم سے کمتر کرتے چلے جاتے ہیں اور چونکہ سرطانوں کی ایک تہائی اقسام انسانی غذا سے منسلک ہیں تو صرف غذا کی تبدیلی سے بھی سرطان کے خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ پھل اور سبزیاں انسانی زندگی میں بہت اہمیت رکھتی ہیں اور ان کی اہمیت سے انکار کسی طور بھی ممکن نہیں ہے کیونکہ ان کے استعمال سے رفتہ رفتہ غذا میں بہتری پیدا ہونے لگتی ہے اور جسم کو بیماریوں سے بچانے والا نظام مضبوط ہوتا چلا جاتا ہے۔

ہمارے یہاں زیادہ تر افراد غذاؤں کا چناؤ آسانی اور لذت یا ذائقے کو پیش نظر رکھتے ہوئے کرتے ہیں جبکہ ان فوائد کو بالائے طاق رکھ دیا جاتا ہے جو کہ صحت پر اچھے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ اگر یومیہ زائد مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانے کو عادت بنالیا جائے تو اس طرح خود کو سرطان جیسے موذی مرض سے بچایا جاسکتا ہے اس کے علاوہ امراض قلب اور پیرانہ سالی سے متعلق امراض کا خطرہ بھی ٹل جاتا ہے۔ ان گنت مشاہدات سرطان اور غذاؤں کے مابین ربط کا انکشاف کر چکے ہیں اور بیشتر کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ پھل اور سبزیاں کھا کر کئی قسم کے سرطانوں سے بچاؤ ممکن ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ اگر آپ پھلوں اور سبزیوں کی یومیہ مقدار میں اضافہ کر دیں تو ایک دن میں پانچ مرتبہ کا استعمال سرطان کے خطرات کو 20 سے 30 فیصدی تک کم کر سکتا ہے۔ آپ ایک درمیانی سائز کا فروٹ کا ٹکڑا، فروٹ جوس کا ایک چھوٹا گلاس، ایک کپ پتوں والی سبزیاں اور آدھا کپ دیگر سبزیوں کا استعمال بڑی آسانی سے کر کے سرطان سے بچ سکتے ہیں۔

اس ضمن میں سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب ان کے رنگوں سے کیا جائے یعنی آپ محض یومیہ استعمال کی جانے والی زائد مقدار کے ساتھ ہی اس بات کو بھی ممکن بنائیں کہ یہ سبزیاں اور پھل مختلف کلر گروپس سے تعلق رکھتی ہوں تاکہ جسم کو ممکنہ حد تک وہ تمام فوائد حاصل ہوتے رہیں جو کہ قدرتی طور پر آپ کو سرطان سے محفوظ رکھ سکتے ہیں مثلاً پھلوں اور سبزیوں میں مختلف فوڈ کیمیکلز، فلاونز، کیومینز، فینول اور آئسوتھائیسیانیٹس پائے جاتے ہیں جو تمام کے تمام ایسے ایجنٹس ہیں جو سرطانی مادوں کو جسم میں موجود خلیوں تک جانے سے روکتے ہیں جبکہ سبز رنگ کی حامل سبزیوں میں موجود منرلز، سیلینیئم اور بعض دوسرے مفید اجزاء سرطان کے خلاف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ محققین نے تخمینہ لگایا ہے کہ صلیب نما سبزیوں کے گروپس سے متعلق سبزیوں کو کھانے سے قولون اور سینے کے سرطان کا خطرہ 40 فیصدی تک کم ہو جاتا ہے۔ ان صلیبی سبزیوں میں بروکولی (شاخ گوبھی) اور پھول گوبھی شامل ہیں۔ اسی طرح سرخ اور عنابی رنگ کے بیری فروٹس بھی غذا کا حصہ بنائے جاسکتے ہیں جس میں رس بھری، اسٹرابیری، بلیو بیری اور کرین بیری شامل ہیں جو جسم میں اینٹی آکسیڈنٹس کے ساتھ ہی اینٹی کینسر سرگرمیوں میں اضافہ کرتے ہیں نیز جنس پیاز سے تعلق رکھنے والی ایک سبزی لیک، ہری پیاز، پیاز اور لہسن کا استعمال سرطانی خلیوں کی افزائش نہیں ہونے دیتا جن کو سفید و سبز رنگ کی سبزیوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

سرخ رنگ کی حامل سبزیوں میں لائیکوپین نامی مادہ پایا جاتا ہے اور ٹماٹر اس کی فراہمی کا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ لائیکوپین بھی سرطان کے خطرات کو کم کرنے کے حوالے سے موثر سمجھا جاتا ہے۔ سنگترے میں بیٹا کیروٹین کا مادہ پایا جاتا ہے۔ نارنجی پیلی یا سبز رنگت کی حامل سبزیوں اور پھلوں جیسے کہ شکر قند، گاجروں، دھاریوں والے خربوزوں، کدو اور سفید اخروٹ میں بھی سرطان کے خلاف جنگ لڑنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے جبکہ یہ بیماریوں کے خلاف نبرد آزما نظام کو بھی مضبوطی عطا کرتی ہیں۔ بیٹا کیروٹین سے سرطانی خلیوں کی افزائش میں رکاوٹ پیدا کی جاسکتی ہے۔ فروٹس اور سبزیاں کھا کر نہ صرف آپ اپنے جسم کو ضروری غذائیت بہم پہنچا سکتے ہیں بلکہ لازمی کیمیکلز کی کمی بھی پوری ہوتی رہتی ہے اس کے ساتھ ہی چربی اور چکنائی والی غذاؤں کی بھوک بھی باقی نہیں رہتی جو از خود سرطان اور دیگر بیماریوں کی وجہ بن سکتی ہیں۔★

ماہانہ
ڈائٹ کیئر
لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

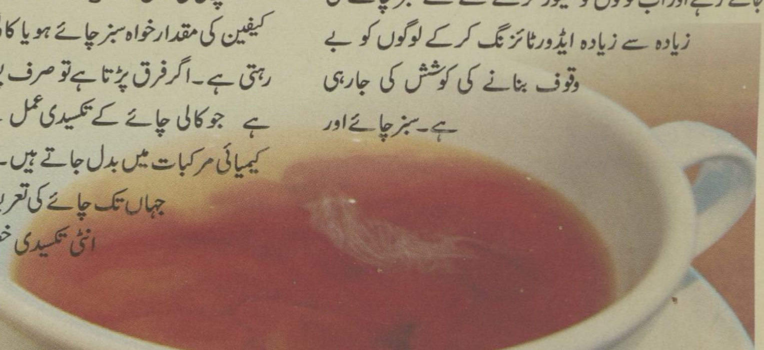
Vol: 01 Issue: 12

سبز چائے / کالی چائے

ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

چائے تقریباً 4700 سالوں سے چائنہ میں استعمال ہو رہی ہے اور یہ ایک طاقتور محرک ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چائے بلڈ پریشر کو بڑھاتی اور تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ انسانی جسم سے پانی کے اخراج کا باعث بن کر پانی کی کمی کے اثرات مرتب کرتی ہے۔

شروع میں کالی چائے کی خوب اشتہار بازی اور مفت چائے پلا کر اسے ہمارے ملک میں متعارف کروایا گیا اور ہمیشہ اس کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کیا گیا اور منفی پہلوؤں کا ذکر تک نہیں کیا جاتا تھا۔ اکثر اخباروں اور رسالوں میں چائے کی کمپنیاں مختلف طریقوں سے چائے کے فوائد کی خبریں لگواتی رہیں اور آج تک یہ طریقہ آزمایا جاتا رہا ہے۔ پہلے تو کالی چائے کے فوائد بتائے جاتے رہے اور اب لوگوں کو کنفیوز کرنے کے لئے سبز چائے کی زیادہ سے زیادہ ایڈورٹائزنگ کر کے لوگوں کو بے وقوف بنانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ سبز چائے اور



کالی چائے دونوں ایک ہی پودے Camelliasinersis سے حاصل کی جاتی ہے۔ صرف فرق اس کے Process کا ہے۔ چائے کے پودے سے حاصل کردہ پتوں کو ہلکی بھاپ سے عمل کروایا جاتا ہے جبکہ کالی چائے کے پتوں کو تکسیدی عمل سے گذار کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اخباروں' رسالوں اور ٹیلی ویژن وغیرہ پر چائے کے اشتہارات میں صرف ان کیمیائی مرکبات کا ذکر کیا جاتا ہے جو فائدہ مند ہیں اور ان کیمیائی مرکبات کا بالکل ذکر نہیں کیا جاتا جو انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہو چکے ہیں اس میں کیفین سرفہرست ہے۔ ایک کپ سبز چائے میں موجود کیمیائی مرکبات کچھ اس طرح ہیں۔

کیفین	50-100mg
پولی فی نول	300-400mg

کیفین کی مقدار خواہ سبز چائے ہو یا کالی چائے' اس کی مقدار وہی رہتی ہے۔ اگر فرق پڑتا ہے تو صرف پولی فی نول مرکبات کا پڑتا ہے جو کالی چائے کے تکسیدی عمل سے گزرنے سے دوسرے کیمیائی مرکبات میں بدل جاتے ہیں۔

جہاں تک چائے کی تعریف کی جاتی ہے تو وہ اس کی انٹی تکسیدی خصوصیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تحقیقی لٹریچر کے مطابق اگر چائے میں دودھ ڈال دیا جائے جیسا کہ ہمارے ملک میں ہوتا ہے تو اس کی انٹی تکسیدی خصوصیت میں کمی ہو جاتی ہے کیونکہ دودھ کی پروٹین پولی فی نول کے ساتھ ایک غیر موثر Complex Compond بنا دیتی ہے جس کی وجہ سے چائے کی وہ خصوصیت جو لوگوں میں عام کی جاتی ہے وہ بھی انتہائی کم ہو جاتی ہے اور یہ عمل سبز چائے اور کالی چائے دونوں میں وقوع پذیر ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں میں تاثر پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے کہ سبز چائے میں کیفین نہیں ہوتی جس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

امریکہ میں کیفین والی چیزوں سے بچوں کو دور رکھنے کیلئے کہا جا رہا ہے لہٰذا کولا مشروبات کو سکولوں اور کالجوں میں فروخت سے گریز کیا جا رہا ہے کیونکہ کیفین کی وجہ سے بچوں میں کیلشیم کے جذب ہونے کے عمل میں سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً بچوں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ چائے میں کیفین کے مابعد اثرات کی وجہ سے یورپ اور امریکہ میں کیفین فری چائے متعارف کروائی جا رہی ہے کیونکہ کیفین کے مابعد اثرات انسانی زندگی کو متاثر کر رہے ہیں۔

جو خواتین چائے کا استعمال کرتی ہیں حمل کی صورت میں کیفین بچے تک پہنچ جاتی ہے اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران بھی کیفین پہنچ جاتی ہے جو بچے کی صحت کو متاثر کرتی ہے لہٰذا حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو کیفین پر مبنی مشروبات وغیرہ سے گریز کرنا چاہیے۔ چائے کے استعمال کی بڑی وجہ ہے کہ یہ تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور یہ صرف کیفین کی وجہ سے ہے لیکن دوسری طرف کیفین کے مابعد اثرات اس سے زیادہ ہیں۔ جس میں تیزابیت کا پیدا ہونا سرفہرست ہے۔

اداریہ
ہماری غذا ہمارے ماحول کا حصہ ہے

ملک عزیز بڑھتی ہوئی آبادی کی وجہ سے بڑھتے ہوئے مسائل کے کرب سے دوچار ہے۔ ہر وقت وسائل کی کمی اور مسائل کی زیادتی کا سامنا ہے۔ شہری علاقوں میں بہتر سہولتوں کے باعث دیہاتوں کا بوجھ چند شہروں پر منتقل ہو رہا ہے جس سے ہمہ وقت ٹاؤن پلاننگ اور وسائل کی ضرورت ہے۔ لہٰذا شہر باغات واجناس والے کھیتوں کو کثیر المنزلہ رہائشی سوسائٹیوں کی شکل میں نگل رہے ہیں۔ اس شیطانی چکر نے پانی' گیس' بجلی' نکاسی آب وصفائی جیسے مسائل کو عفریت کی شکل دے دی ہے۔

''ڈائیٹ کیئر تحریک'' محض ڈائننگ ٹیبل کی حد تک محدود نہیں ہے۔ اس کی جڑیں زرعی زمینوں' آلودہ دریاؤں' سمندری حیات' صحت مند جانوروں' فوڈ انڈسٹری اور صاف سماجی ماحول تک میں پیوست ہیں۔ اگر جڑیں کرم زدہ ہوتی رہیں تو ممکن نہیں کہ ڈائننگ ٹیبل پر بیٹھ کر معیاری غذا ہمیں صحت بخش سکے۔

ہم بے شمار گاڑیوں سے نکلتے بے اندازہ دھویں والی کثیف فضا میں سانس لینے پر مجبور ہیں۔ پریشر ہارن' سائلنسر نکلے رکشوں کے شور نے ہماری قوت سماعت کو یہ تبدیلی بخشی ہے کہ ہم اب آپس میں بھی بلند آواز میں بات کرنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں گھروں اور دفاتر میں تتلی کی چیخ تک سنی جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔ لیکن ہمارے پرشور ماحول نے خودکش دھماکے کا خوف بھی بے اثر کر دیا ہے اور ہم اب اپنی گاڑیوں کا بوسٹر ڈیک' شیشے نیچے کر کے سڑکوں پر یوں بے لگام حیوان بن کر گھومتے ہیں کہ جیسے ہر غم کو دھوئیں پرشور موسیقی اور کوک کے جام میں دفن کر کے ذہنی واعصابی امراض سے بھی چھٹکارہ پا لیں گے۔ اور جب پے در پے ہمارے کلینک پر ٹینشن' ڈپریشن' موٹاپے' ہائپر ٹینشن اور کینسر کے مریض غذائی علاج دریافت کرنے آتے ہیں تو یقین کریں ہمیں فوراً اپنے معاشرے کی کرم زدہ جڑیں یاد آ جاتی ہیں۔

ممکن ہے یہ غذا اور ماحول کا تعلق آپ کو مگس اور پروانے جیسا لگے مگر یاد رکھئے سارے مسائل کا حل محض پارلیمنٹ' فوج اور عدلیہ ہی کے پاس نہیں ہے کچھ ہماری ذاتی ذمہ داریاں بھی ہیں۔ اگر میری گاڑی دھواں اُگل رہی ہے' میرا ڈیک سماعت پر ہتھوڑے برسا رہا ہے' میرے گھر سے گندا پانی باہر جوہڑ بنا رہا ہے۔ میری فیکٹری کی ڈسپوزل سے دریاؤں کا صاف پانی گدلا ہو رہا ہے اور ان کے سبب میرے بچے گندا پانی پی رہے ہیں' ناقص غذا کھا رہے ہیں' مصنوعی دودھ پی رہے ہیں یا میرے ہی کچھ پیارے ٹینشن اور ہائپر ٹینشن کا شکار ہیں یا جگر و پھیپھڑوں کے کینسر کی دلدل میں پھنس رہے ہیں تو کیا میں وزیر اعلیٰ' چیف جسٹس' آرمی چیف یا صدر مملکت کا انتظار کروں گا کہ وہ میری کالی رات کو اجلے دن میں بدل دیں.....؟؟؟؟

آیئے سوچیں کہ اچھی غذا حاصل کرنے کے لئے ماحول کیسے بدلنا ہے۔

پیش لفظ

زمانہ قیامت کی چال چل گیا ہے۔حضرت انسان چاند پر قدم رکھتے ہی اب دوسرے جہانوں کی تلاش میں سرگرداں ہے۔فی زمانہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی جہت نے انسان کو "عقلمند مخلوق" کے لقب سے نوازنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔تاریخ کا مطالعہ بتاتا ہے کہ مختلف ادوار میں مختلف خطوں کے لوگوں کو رنگ برنگی وباؤں سے پالا پڑتا رہا ہے اور ان کی لپیٹ میں آنے والے ہمارے جدِ امجد جان سے جاتے رہے ہیں۔لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ان موذی امراض سے نبٹنے کے لئے حضرت انسان نے اپنے علم و تجربہ کو وسعت دیتے ہوئے مختلف طریقے بھی متعارف کروائے۔گویا انسان نے صحیح معنوں میں رب کے نائب ہونے کے حق کو ادا کر دیا۔جانے انجانے میں ہی سہی بہر حال اس نے انسانیت کی خدمت کر دی۔

ہم جانتے ہیں کہ غلط طرز زندگی اور ناقص غذاؤں اور ماحولیاتی تبدیلیوں کے زیر اثر ہمارا معاشرہ موٹاپا، ہیضہ، ٹائیفائڈ، ڈینگی بخار اور ذیابیطس جیسے امراض کا شکار ہے۔اس صدی کے آغاز نے ہی ہمیں بے شمار سہولتوں کے باعث کاہل طرز زندگی کا شکار دیکھا ہے اس پر فاسٹ فوڈ کے تعارف نے ہمارے معاشرے کی کھانے کی لالچی طبیعت پر جلتی پر تیل کا کام کر دیا ہے۔اور ہماری ان پڑھ عوام کے بسیار خور طبقے نے اس کے نقصانات سے بے پرواہ ہو کر خوب کھایا اور مندرجہ بالا بیماریوں کے ساتھ ساتھ کینسر، سوزش جگر اور ایڈز وغیرہ کو بھی دعوت دے ڈالی ہے حتیٰ کہ اپنے ہاتھوں موت کے دہانے پر پہنچ گئے ہیں۔

اس بات سے انکار نہیں کچھ اہلِ جہاں ایسے بھی ہیں جو نوع انساں کی خدمت کو اپنا اولین فریضہ سمجھتے ہیں اور دن رات انسانیت کی فلاح و بہبود میں جتے رہتے ہیں۔وہ انسانیت کی بقا کے لئے ہر ممکن جہاد کرتے ہیں، چاہے وہ جہادِ بالقلم ہی کیوں نہ ہو۔1997ء میں لاہور سے "بلیٹن آف فرسٹ ڈائٹ کیئر" کے نام سے جاری ہونے والا یہ عظیم میگزین بھی انسانیت کی بقا کے لئے ایک اہم پیش رفت ہے۔اگرچہ وقت کے ساتھ ساتھ اس کے نام تبدیل ہوتے رہے ج لیکن کام کا معیار اور مقصد ایک ہی رہا۔دو دہائیوں سے جاری اس میگزین کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ بیماریوں، ان کے علاج بالخصوص غذائی علاج اور احتیاط کے ایسے بے شمار طریقے بتاتا ہے جن پر ترقی یافتہ ممالک میں کافی تحقیق ہو چکی ہے۔

ہمارا معاشرہ ماڈرنزم کی طرف مائل ہو چکا ہے اور انگریزی زبان کو بھی اس ضمن میں بہت اہمیت دیتا ہے اگرچہ یہ استعمال محض بول چال میں انگریزی کے چند الفاظ تک محدود ہے۔انگریزی پڑھنا ہماری قوم کے لئے وبالِ جان ہے مزید ستم ظریفی یہ ہے کہ اہستہ اہستہ قوم اردو زبان سے نابلد ہوتی جا رہی ہے۔بقول جمیل احمد انگریزی ہمیں آتی نہیں اور اردو ہم پڑھتے نہیں تاہم خوش آئند بات یہ ہے کہ ابھی کچھ لوگ باقی ہیں جو انگریزی پڑھنا پسند کرتے ہیں قارئین کے لئے ہماری یہ کاوش پیشِ خدمت ہے۔ بلیٹن آف فرسٹ ڈائٹ کیئر میں انگریزی اور اردو دونوں زبانوں کے مضامین شامل کئے گئے ہیں۔کہ چشمِ ما روشن دل ماشاد۔جسے جو بھائے پڑھ ڈالے۔ہماری موجودہ کاوش کا حقیقی مقصد عوام الناس میں طرز زندگی، غذا، دوا، ورزش اور بیماری کے باہمی تعلق کو اجاگر کرنا اور غذائی غلط فہمیوں سے باز رکھنا ہے جو حالات کو بندگلی میں دھکیل دیتی ہیں۔ہم تو اپنے حصے کا کام کر چکے۔اگرچہ یہ چڑیا کی چونچ میں پانی کے ایک قطرہ کے برابر ہے وہ قطرہ جو آتشِ ابراہیم کو تو نہ بجھا سکے لیکن تاریخ میں ایک بے لوث خدمت کے طور پر یاد رکھا جائے گا۔

۞ ماہانہ میگزین "بلیٹن آف فرسٹ ڈائٹ کیئر" کے مدیر نے 2009 تا 2007 کے تمام اشاعتوں کو ایک کتابی شکل دے دی ہے جو پریس سے چھپ کر آئی تھیں اور بعد ازاں اسکو آن لائن کر دیا تاکہ وقتاً فوقتاً دلچسپی رکھنے والے عوام مستقل فائدہ اٹھاتے ہیں۔

نمبر شمار — عنوان

نمبر شمار — عنوان

فرسٹ ڈائٹ کئیر لاہور

نمبرشمار	عنوان
	اپریل 2009
1	اداریہ: ہماری غذا ہمارے ماحول کا حصہ ہے۔۔۔
2	سبز چائے / کالی چائے
3	رنگین پھلوں اور سبزیوں کا استعمال
4	سبزیاں، پھل اور ہماری معیشت
5	اخروٹ: انسانی صحت کے لئے قدرت کا انمول تحفہ
6	بیماروں کے لئے کھانا پکانا بھی ایک فن ہے
7	تبصرہ: ہم اور دنیا
	مارچ 2009
8	اداریہ: عظیم دماغ ایک جیسا سوچتے ہیں۔۔۔
9	عالمی غذائی بحران اور پاکستان کی حکمت عملی
10	بچوں کی خوراک میں گوشت کی اہمیت
11	موٹاپے کا تعلق صرف بسیار خوری سے نہیں ہے
12	غذا اور دوا کا باہمی ردِعمل II
13	آئیوڈین ملا نمک
14	تبصرہ: ہم اور دنیا
	جنوری 2009
15	اداریہ: غذائی اثرات عورت مرد پر مختلف ہیں۔۔
16	کنوار گندل (ایلو ویرا) ایک طلسماتی پودا ہے
17	غذائی امتحان
18	غذا اور دوا کا باہمی ردِعمل I
19	سگریٹ نوشی کے غذا پر اثرات
20	تبصرہ: ہم اور دنیا
	دسمبر 2008
21	اداریہ: صحت کی بنیادیں بچپن میں استوار ہوتی ہیں۔۔
22	فاسٹ فوڈز موٹا کرتی ہیں
23	گوشت کھانے میں احتیاط کریں
24	بند گوبھی۔۔۔سرطان سے بچاتی ہے
25	بالوں کی صحت اور غذا
26	جڑی بوٹیوں کی طرف واپسی کا سفر
27	تبصرہ: ہم اور دنیا

نمبرشمار	عنوان
	نومبر 2008
28	اداریہ: زبان خلق نقارۂ خدا۔۔۔
29	فوڈ سپلیمنٹ خلافِ صحت جا سکتے ہیں
30	متفرقات
31	دانتوں کی حفاظت کے لئے ہدایات
32	انسانی جسم کی چھلنیاں
33	کولیسٹرول پر دوا کی بجائے غذا سے قابو پایئے
34	تبصرہ: ہم اور دنیا
	اکتوبر 2008
35	اداریہ: کیا رمضان میں آپ کا وزن کم ہوا۔۔؟
36	پستہ: اچھے کولیسٹرول کا منبع
37	آئندہ جنگ عظیم پانی اور خوراک کے مسئلے پر ہوگی؟
38	ٹرانس فیٹی ایسڈز
39	سینے کی جلن کو معمولی خیال نہ کریں
40	تبصرہ: ہم اور دنیا
41	سرخ گوشت اور چھاتی کا سرطان
	ستمبر 2008
42	اداریہ: سائبر فوڈز۔۔۔
43	غذائی ملاوٹ اور صارفین
44	گوشت خوری جائز یا جائز
45	سبزیاں اور ان کے فوائد
46	متوازن افطاری پروگرام برائے ماہِ رمضان
47	تبصرہ: ہم اور دنیا
48	عطائی معالج یا خطائی معالج۔۔۔؟
	اگست 2008
49	اداریہ: متوازن غذا اور غربت
50	مصنوعی دودھ کی ایجاد
51	متوازن غذا میں سبزی اور پھلوں کا کردار
52	غذا۔۔۔ بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار II
53	پانی کی بدانتظامی کا تعلق جہالت سے بھی ہے
54	تجھے کس نے کہا مجھے تنہا کردے



ماہانہ

فرسٹ ڈائٹ کیئر

میگزین کتابی شکل میں

اشاعت کا دورانیہ (2009-2007)



فرسٹ ڈائٹ کیئر اینڈ ریسرچ سنٹر (ایف ڈی آر سی) لاہور، پاکستان

چیف ایڈیٹر: ڈاکٹر سلطان محمود